Revista del
Consumidor

LABORATORIO PROFECO

ALIMENTOS PARA DIABÉTICOS

Cuidado con la oferta comercial baja en azúcar, porque algunas opciones mienten
> pág. 42

PEQUEÑOS CONSUMIDORES

Mucha azúcar
en tu cuerpo nunca está padre
> pág. 78

BOX STREAMERS

Dota de más inteligencia a tu televisor > pág. 60

Buró de crédito
Desmitificamos la labor de este "coco" de los deudores mexicanos > pág. 24

CALENDARIO DE FRESCURA
Te regalamos una guía visual para que lleves a tu mesa los mejores productos de temporada > pág. 13

Enero de 2015 Núm. 455 $25
7 509997 078342 00455
Exhibir hasta el 30 de enero
ISSN 0188-8374
revistadelconsumidor.gob.mx @r_consumidor

Conoce algunos de los beneficios para ti, consumidor, de la reforma en materia de telecomunicaciones

A partir de enero de 2015

- No más cobros por larga distancia, tanto en telefonía fija y móvil

=

- Ahorro en tu gasto y mayor cercanía entre las familias mexicanas

Las largas esperas terminaron

- Ya no más trabas para desbloquear tu equipo al término de tu contrato

*GRATIS -24 HORAS SIN CONDICIONES

Cuando recargues:

- Ahora tu saldo de prepago DURA TODO EL AÑO

No más llamadas incómodas

- Las empresas telefónicas no podrán promover servicios o paquetes sin tu permiso

Preguntar ya no te costará

- Tu consulta de saldo ahora es gratis

Si te dan un servicio de mala calidad

- Tu compañía de telecomunicaciones debe COMPENSARTE

+ Bonificaciones + Descuentos

Ahora los canales de TV abierta estarán disponibles con tu paquete de TV de paga, sin costo extra

Mayor cobertura gratis para conectarte a internet

en más de **250 mil** parques y sitios públicos

Más opciones y mejores precios en servicios de telefonía, televisión e internet para ti

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Cuesta de enero, por **Boligán**

CONTENIDO

4 | *Esta es tu voz*
Dudas, quejas o comentarios. Tú preguntas, Profeco responde

6 | *A detalle*
Industria azucarera: De los ingenios coloniales a la importación de jarabe de maíz

8 | *Orbe*
Dime qué consumes y te diré de dónde eres

10 | *Nutrición*
Alimentación sin gluten ¿a quiénes se recomienda?

12 | *Tips del chef*
Prepara pasta fresca libre de gluten

15 | *Hogar y sociedad*
AMD
Educar para mantener el azúcar a raya

18 | *Bienestar*
Síndrome metabólico: un mal estilo de vida trae enfermedades en paquete

20 | *Finanzas responsables*
En 2015, gana la batalla contra tus deudas

24 | *Radiografía*
Conoce cómo funciona el "buró de crédito" y piérdele el miedo

34 | *Tendencias*
Life hacks: transforma tu vida con ajustes imperceptibles

40 | *Infografía*
De azúcares a edulcorantes hay kilocalorías de distancia

42 *El Laboratorio Profeco reporta*

Alimentos aptos para diabéticos

Muchos productos ofrecen aportar menos carbohidratos a tu dieta sin sacrificar el sabor dulce. Pero hay que ponerlos bajo la lupa, porque no todos están libres de azúcares

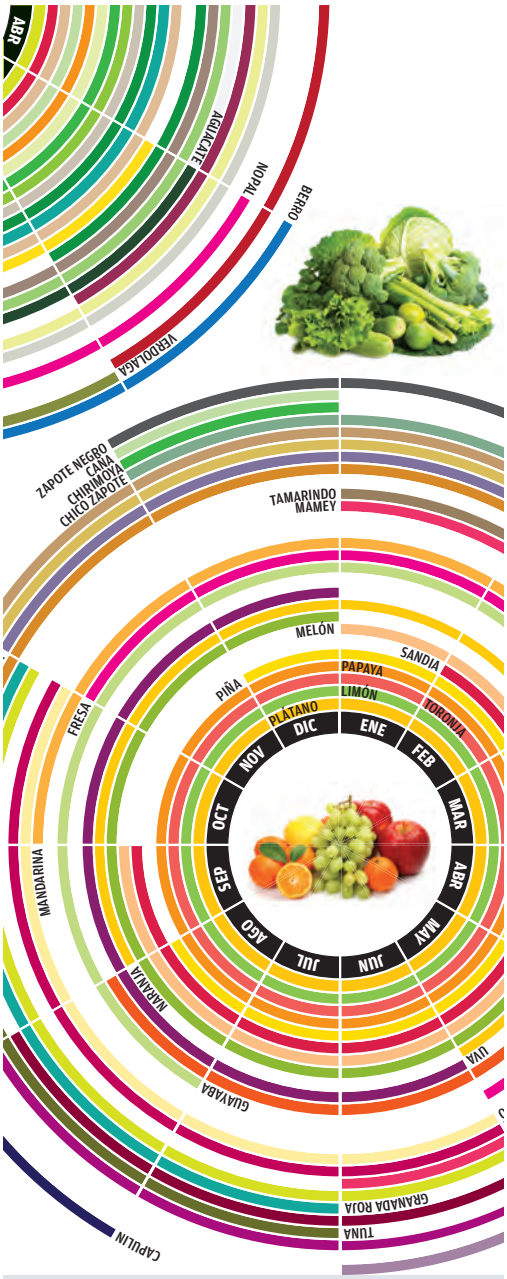
60 *Estudio de calidad*

Box streamers

Son pequeños y muy fáciles de instalar y de usar, pero están revolucionando la forma de ver televisión por ser la puerta de entrada a todo un universo de contenidos *a la carta*

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.

No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.



13 *¡Año nuevo y fresco!*

Recorta y conserva tu calendario de frutas y verduras de temporada, para que hagas tu lista del súper y te mantengas saludable y vigoroso todo el año

70 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Hornea unas deliciosas galletas bajas en azúcar

72 | *Consumo cultural*
Cine, libros, series y *gadgets* para comprar sabiamente

74 | *Tiempo libre*
Inaugura el año con jaranas, de Sayulita a Chiapa de Corzo

76 | *Esquina cultural*
Arte y cultura, los propósitos de Año Nuevo que sí vas a cumplir

78 | *Pequeños consumidores*
Demasiado dulce puede amargarte la vida

80 | *El turno de*
Gordon Campbell: regateador y amante de la comida mexicana

Revista del **Consumidor**

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefa de Redacción e Investigación
Thalía Castillo Gill

Reporteros
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de Estilo
Marco Menéndez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Boligán
Isabel Cruz
Carlos Enrique García Soto
Salvador Leal
Iliana Meza
Julio Romagnoli

Departamento de Distribución y Circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Maximiliano Cárdenas Denham
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Nemer Orive
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

¿TIENES DUDAS, SUGERENCIAS O EXPERIENCIAS DE CONSUMO QUE QUIERAS COMPARTIR?

Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, ubicadas en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, C.P. 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter (**@r_consumidor**) o darnos *like* en Facebook (**Consumidor Inteligente**).

Deberían sacar un reportaje sobre los decodificadores, ya que la información, siento, es insuficiente, sobre todo la parte de los costos y tiendas departamentales que los tienen. Excelente revista. Gracias y saludos.

Claudia (Vía correo)

Respuesta

Apreciable Claudia, muy pronto leerás un texto amplio sobre codificadores para señal digital de televisión en nuestras páginas. Muchas gracias por el interés, por escribirnos y felicitarnos.

QUIERO DENUNCIAR LAS PÁGINAS DE CHAT, COMO BADOO Y OTRAS REDES A LAS QUE ENTRAN PUROS DELINCUENTES.

Paulina Mejía (Vía correo electrónico)

Respuesta

Paulina, internet es un espacio cuya libertad puede prestarse a que personas cometan delitos. Por ello, la **Coordinación para la Prevención de Delitos Electrónicos de la División Científica de la Policía Federal** realiza patrullajes en la red, con el fin de vigilar, identificar, monitorear y rastrear la red pública de internet para prevenir conductas delictivas; y también para identificar virus o programas maliciosos. Tu denuncia o queja es importante para que internet se mantenga como un espacio plural y sin crimen.

En caso de haber sido o si estás siendo víctima de algún *malware* o de alguna extorsión a través de la red, comunícate de inmediato al **Centro de Atención al Comisionado** (**CEAC**) al **088** (teléfono gratuito y nacional que opera las 24 horas del día, los 365 días del año), donde uno de los asesores te ayudará a resolver tu problema y le dará seguimiento a tu caso a través de un número de expediente, de forma anónima si fuera el caso. También puedes contactarles a través de la cuenta de **Twitter @CEAC_CNS**, en **Facebook CEAC CNS** y en el correo electrónico **ceac@ssp.gob.mx**. Gracias por denunciar.

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al** Teléfono del Consumidor. **Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al** 5568 8722 **o al** 01 800 468 8722 **desde el resto del país.

Quiero saber si cuentan con algún estudio que señale la cantidad de personas en México que consumen vitaminas, suplementos alimenticios, etc. En caso de no ser así, ¿podrían darme alguna recomendación? Esto para no acudir a una empresa que se dedique a estudios de mercado.

Adrián C. (Vía correo electrónico)

Respuesta

Adrián, muchas gracias por tener la confianza de escribirnos y preguntar. Sin embargo, la autoridad que puede darte esa información es la **Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios**, la **Cofepris**, encargada del control sanitario de productos, servicios y de su importación y exportación, y de los establecimientos dedicados al proceso de los productos. Puedes comunicarte a su teléfono en el DF (**01 55 5080 5200**) o utilizar su cuenta de **Twitter** (**@Cofepris**) para obtener más información. Mucha suerte.

Atención: Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

ME DIERON UN VOLANTE DE PUBLICIDAD DE UNA AGENCIA PARA COMPRAR UN COCHE A BAJO COSTO. ¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTO ES VERÍDICO Y SI CUMPLE CON LAS NORMAS DE PROFECO? SALUDOS Y GRACIAS.

Heriberto Rodríguez (Vía correo electrónico)

Respuesta

Hola, Heriberto. Con gusto te comentamos qué hacer. Al acudir con el vendedor, lo primero que debes buscar es que el contrato de compraventa esté adherido a **Profeco**. Revisa su articulado y busca el número del contrato de adhesión. Anótalo y llámanos al **5568 8722** o **01800 468 8722**, números del **Teléfono del Consumidor**, para verificar que en **Profeco** tengamos como vigente ese contrato. Al llamar, aprovecha para preguntar al telefonista sobre el comportamiento comercial de la empresa que te ofrece el auto.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este newsletter para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor.**

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

DETALLE

EL **PRIMER INGENIO** AZUCARERO EN MÉXICO COMENZÓ A CONSTRUIRSE EN **1524** POR HERNÁN CORTÉS, EN LOS TUXTLAS, VERACRUZ

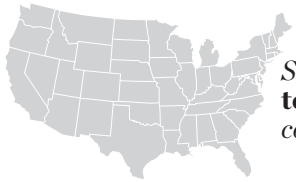
6,484,216 toneladas es la producción anual estimada en 2014

MÉXICO OCUPA EL **6.º LUGAR EN LA PRODUCCIÓN MUNDIAL** DE AZÚCAR DE CAÑA

Durante la primera mitad del siglo XX, la producción de azúcar fue un atractivo mercado para países en desarrollo como México, hasta que la invención de edulcorantes sintéticos obligó a la reapreciación del oro blanco. En los últimos dos años los precios en el país cayeron 12% debido a la existencia mundial y a la demanda de esos otros endulzantes, como el jarabe de maíz de alta fructosa. Este entra a México con precios preferenciales gracias al TLCAN, y a que Estados Unidos subvenciona su producción de maíz. Sin embargo, este año el precio del azúcar en EUA se disparó 58%, por lo que se han impuesto restricciones a la producción mexicana. El país deberá reducir la exportación entre 21% y 26%, y fijar un precio mínimo de venta.

De **4,268,961 toneladas** es el consumo nacional estimado

Hay **57 ingenios** en **México** y **20** se encuentran en **Veracruz**



Se exportan **2,954,477 toneladas** *y* **Estados Unidos** *compra* **55.71**% *a precio fijo*

Fuentes: UNC, Conadesuca, Reporte Indigo, El Economista, SE, CNIAA.

MÉXICO

GANAR LA BATALLA

Alejandro Abarca, un joven de 26 años graduado del **Tecnológico de Monterrey** y de la **Singularity University,** ha desarrollado un artefacto que atrapa células tumorales circulantes, es decir, aquellas que entran al torrente sanguíneo del paciente y que pertenecen a carcinomas de pulmón, páncreas o mama, entre otros. El aparato es capaz de distinguir las cargas eléctricas de las células y separar y capturar las del cáncer. Así, los oncólogos pueden analizarlas. De acuerdo con el joven, el artefacto no tendrá un costo mayor a 500 dólares (7,275 pesos aproximadamente), mientras que realizar una prueba podría costar 270 pesos. En las pruebas de laboratorio, el invento mostró una efectividad mínima de 86% y máxima de 95%.

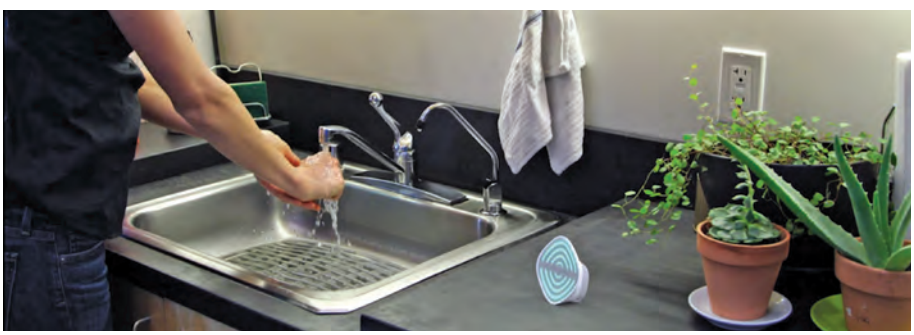
Fuente: Milenio

ESTADOS UNIDOS

Gota a gota

*Según cifras de la **ONU**, la escasez de agua afecta a todos los países y a casi 40% de la población mundial. Incluso, el año pasado el gobernador de California pidió a los ciudadanos reducir su consumo en 20%. Por eso, diseñadores de un estudio de San Francisco crearon **Water Watcher**, que consta de un aparato de monitoreo, un indicador y una **app**. El aparato se conecta a las tuberías de lavabos, regaderas o al retrete y mide la cantidad de agua que está en uso. Luego envía los datos al indicador y a la aplicación, la cual permite a los usuarios ver el consumo total, las tendencias a largo plazo y establecer metas de ahorro.*

Fuente: Smart Design



JAPÓN

MI FIESTA EN UNA ISLA

Desde 2008, **Airbnb** ha conectado a aquellos que buscan alojamiento con quienes brindan sus espacios en un mercado hotelero saturado. Ahora tienen más de 800,000 habitaciones, en 33,000 ciudades, en 192 países. Algo similar desea hacer **SpaceMarket**, un sitio japonés que busca abrir espacios para cualquier propósito con énfasis en eventos y funciones empresariales. Se privilegian lugares lujosos e inusuales, y ofrecen espacios para reuniones, cursos de entrenamiento o salidas creativas. Los lugares incluyen estadios de beisbol, puertos para yates, helipuertos, casas japonesas antiguas y hasta una isla desierta.

Fuente: SpaceMarket

BRASIL

ENERGÍA, FUTBOL Y SEGURIDAD

Apropiarse del espacio público es una manera de crear comunidad, de estrechar los vínculos entre las personas y su ciudad, y de contrarrestar la inseguridad. De ahí que **Shell** haya lanzado el proyecto **Morro da Mineira**. En esta favela de Río de Janeiro, el gigante del combustible construyó una cancha de futbol sobre una superficie de baldosas que se cargan cuando se presiona sobre ellas. A lo largo del día, la energía de los jugadores se almacena en forma de electricidad, que luego sirve para iluminar la cancha y calles aledañas, lo que brinda un sentimiento de seguridad a los vecinos y propicia su participación en el mejoramiento de su comunidad.

Fuente: Shell

75%
DE LOS CONSUMIDORES PIENSA QUE LOS ANUNCIANTES MIENTEN

—Samaneh Moghaddam y Martin Ester, Opinion Mining in Online Reviews: Recent Trends

PAÍSES BAJOS

Plantas eléctricas (literal)

*Investigadores de Países Bajos han creado **Plant-e**, una técnica que convierte la energía de plantas en crecimiento y sistemas bacterianos en electricidad. Esta tecnología captura la energía que ocurre en el proceso natural; los microorganismos en la tierra descomponen desechos derivados de la fotosíntesis, y los electrones y protones son recogidos por un ánodo y cátodo para producir energía. Hasta hoy, una superficie de 15 m² ha producido energía suficiente para encender un teléfono inteligente.*

Fuente: Plant-e

CHINA

AIRE PURO

La calidad del aire en China es tan mala, que hay quienes la han comparado con tormentas nucleares. Muchas personas son pesimistas sobre el aire que respiran, de manera que utilizan máscaras de gas sobre sus rostros. Además, estas máscaras desempeñan su labor con deficiencias y es molesto portarlas por mucho tiempo. Es por ello que la empresa **Any Air** ha lanzado el purificador de aire **Six Wind**, el cual semeja una diadema con un micrófono; este pequeño brazo se sitúa bajo la nariz y limpia el aire antes de que entre al cuerpo. El filtro puede purificar partículas respirables a un ritmo de 3,000 litros de aire por hora.

Fuente: Any Air

2015, A LA CARTA

La empresa de investigación de mercados **Innova** ha analizado cinco tendencias en comida para este 2015. Transparencia en el etiquetado, nuevas fuentes de proteína y un enfoque en las texturas serán argumentos para que este año sea saludable y delicioso.

1

Etiquetas claras. Términos como "natural" u "orgánico" han comenzado a perder su influencia. Se prevé que este año surjan etiquetados más transparentes y simples.

2

Comida rápida y gourmet. Con el auge de programas de televisión sobre cocina, los consumidores amantes de la comida también buscan formas fáciles de preparar platillos gourmet.

3

Por los *millennials*. Un tercio de la población mundial tiene entre 15 y 35 años. Este segmento poblacional quiere probar cosas distintas y, por lo general, está mejor informado.

4

Bocadillos saludables. Las horas de comida tradicionales están cambiando, por lo que los bocadillos saludables se han convertido en una forma de sustituir el desayuno y otras comidas.

5

Más proteína. Ahora las compañías subrayan la fuente de proteína, sea de leche, suero o chícharo. Otras nuevas proteínas están al alza y tienen aceptación, como la de alga o de insectos.

Fuente: Food Navigator

¿Para quién es la dieta sin gluten?

Entre tantas dietas que surgen y se ponen de moda, en la actualidad la dieta sin gluten es de las que gana más popularidad, ya sea para bajar de peso o por la idea de que si este ingrediente se elimina se gozará de una mejor salud. No obstante, si has considerado desterrar al gluten de tu dieta, debes saber que si bien es posible que pierdas peso debido a que tendrías que restringir el consumo de gran variedad de productos que lo contienen, este régimen conlleva el riesgo de no consumir suficiente calcio, hierro, magnesio, fibra y zinc, así como vitaminas D y B. Si sigues esta dieta por elección propia –no por necesidad– es importante que lo hagas bajo la asesoría de un profesional de la nutrición, para mantener un balance.

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Es una proteína que se encuentra en cereales como trigo, centeno y cebada. También puede estar presente en la avena, porque muchas veces esta ha sido procesada con sémola de trigo o en equipos industriales que contienen residuos de cereales con gluten, pero para mayor seguridad lee la información nutrimental.

El gluten es muy apreciado entre panaderos, reposteros y dulceros, porque es responsable de la consistencia elástica de las masas y actúa como un cemento que une los diversos ingredientes de panes y pasteles. Por lo tanto, puedes encontrarlo en panes, pastas y galletas, pero también puede estar presente en otros productos menos obvios, como embutidos, surimi, mezclas de especias, salsa de soya, chocolates, helados, dulces (“gomitas”) y chicles.

Cinthya Campos, R. Odai Kato, Grace Romano, María Villalón.
(Alumnas de 7.º semestre, Licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos)

LA ENFERMEDAD CELIACA

Se trata de un padecimiento autoinmune y hereditario que se caracteriza por una intolerancia al gluten, el cual provoca daño intestinal crónico. Lo padece aproximadamente 1% de la población.

El gluten —en los celiacos— aplana las vellosidades del intestino delgado y, con el tiempo, lesiona la mucosa intestinal, lo que ocasiona que el organismo sea incapaz de digerir y absorber nutrimentos.

Los síntomas son muchos y pueden variar entre cada persona, los más comunes son:

- Diarrea explosiva y de mal olor
- Náuseas
- Dolor abdominal
- Pérdida de peso
- Grasa en heces fecales
- Cansancio crónico
- Anemia
- Desmineralización
- Disminución de la densidad ósea
- Fracturas
- Malestar general

En niños (además):

- Retraso del crecimiento
- Dermatitis atópica

Se debe diagnosticar mediante una evaluación clínica y un examen específico de sangre. La prueba determinante es una biopsia del intestino delgado, sólo así se puede tener certeza de que se padece.

TRATAMIENTO

El único tratamiento es llevar una dieta 100% libre de gluten, con el fin de que la mucosa intestinal se regenere y permanezca en su estado normal. Por lo tanto, quedan excluidos todos los alimentos derivados del trigo, la avena, la cebada y el centeno.

Si eres celiaco, es vital que aprendas a leer las etiquetas nutrimentales de los productos, ya que, a pesar de que el producto ostente ser un alimento libre de gluten, puede haber sido procesado en maquinaria que contenía trigo, cebada o centeno y, ante la duda, es mejor no consumir esos alimentos.

Si eres celiaco, tienes opciones ricas y saludables:

- Sustituye el pan por tortilla de maíz
- En vez de comer pasta puedes ingerir arroz blanco o arroz integral —o probar la deliciosa receta de ravioles sin gluten que nos comparte la chef Iliana Meza en la siguiente página
- Para preparar pasteles o galletas puedes utilizar harina de amaranto, de arroz, de maíz o de soya. Hoy se pueden encontrar diversas harinas — o mezclas de ellas— sin gluten en los supermercados
- Para empanizar carne, pescado o pollo, utiliza linaza molida o amaranto
- Las sopas y cremas en lata, aderezos, sazonadores y salsas preparadas pueden contener ingredientes con gluten, por lo que es mejor prepararlos en casa y así asegurarse de que no lo contengan
- Para espesar sopas o cremas se utiliza harina de maíz o de papa

ALIMENTOS **RECOMENDADOS**	ALIMENTOS **PROHIBIDOS**
•**Cereales**: amaranto, maíz, harinas elaboradas a partir de semillas secas, papa, harina de papa, arroz, salvado de arroz, quinoa, sorgo, soya, tapioca y trigo sarraceno.	Trigo (salvado, gérmen y almidón de trigo), avena, cebada, salvado, centeno, cuscús, alimentos procesados como pastas, pizzas, pasteles, panes, crutones.
•**Panes y galletas**: panes y galletas de arroz o de otros cereales sin gluten.	Galletas de todo tipo elaboradas con trigo, avena, salvado, centeno.
•**Los alimentos del Plato del Bien Comer** que no contengan, en su preparación o en sus ingredientes, trigo, avena, cebada y centeno.	Empanizados o rebozados. Salchichonería que tenga como ingredientes trigo, avena. Cerveza, agua de cebada.

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Para saber más:

1. CDHNF. "Dieta sin gluten: libre para familias". NASPGHAN. (Citado 2 de septiembre de 2014). Disponible en: http://www.gikids.org/files/documents/resources/gluten-freedietguidewebspanish.pdf
2. Rodrigo L., Pena A. *Enfermedad celiaca y sensibilidad al gluten no celiaca*. 1.ª ed. Barcelona: Editorial OmniaScience; 2013, p. 287.
3. Rodrigo L. *Tratamiento de las Enfermedades Digestivas*. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008, p. 97.
4. Mahan L., Escott-Stump S., Raymond J. Krause. *Dietoterapia*. 13.ª edición. Barcelona, España: El Elservier; 2013, pp. 618-621.
5. Erdman J., Macdonald I., Zeisel S. *Nutrición y dieta*. 10.ª edición. México: Mc Graw Hill Education; 2014, pp. 725, 726.
6. Dra. Isabel Cruz R. Académica de tiempo completo, Departamento de Salud, Universidad Iberoamericana.

Pasta fresca y libre de **gluten**

Una gran cantidad de los productos que consumimos —entre ellos la pasta— son de trigo y, por lo tanto, contienen gluten, cuya ingesta provoca trastornos de salud en muchas personas. ¿Pero quién dijo que había que privarse de disfrutar una deliciosa pasta?

La chef **Iliana Meza** es egresada del Instituto Culinario de México en Puebla. Actualmente labora en el hotel St. Regis en Aspen, Colorado.
@ilymza
iliana.meza7@gmail.com

La pasta fresca es el resultado de la combinación de harina, huevos y sal; el gluten, proteína contenida en diversos granos —como el trigo—, es la encargada de brindar la elasticidad a la pasta. ¿Es posible prepararla sin este importante elemento? ¡Claro que sí!

Almidón + harinas libres de gluten

Hoy existen muchos tipos de harinas con las que podemos sustituir la de trigo común. Si bien estas recetas no son iguales a las tradicionales, ya que los ingredientes son diferentes, algunas pueden quedar incluso mejor.

Una primera opción, por su semejanza, sería la harina de trigo sarraceno —muy utilizada en Japón para elaborar una especie de pasta llamada soba—, por su riqueza en almidón y proteínas libres de gluten. El almidón, al estar en contacto con el agua, brinda la viscosidad que ayudará a que los ingredientes se mantengan unidos. Para obtener una masa lisa y suave, sin que sea quebradiza, se compensa la ausencia de gluten al hervir el agua que se agregue. De esta manera, penetra más rápido en el almidón y produce un efecto ligante.

Preparar la pasta fresca requiere de paciencia y tiempo, más si se trata de pasta rellena —como ravioles o tortellini—, pero no es difícil. Al prepararla, el tiempo vuela y la recompensa es invaluable para el paladar. Se recomienda usar la masa para pasta fresca libre de gluten en preparaciones de pasta rellena, ya que esta se utiliza en porciones pequeñas que no requieren tanta longitud al estirar. Te dejo mi receta de revioles:

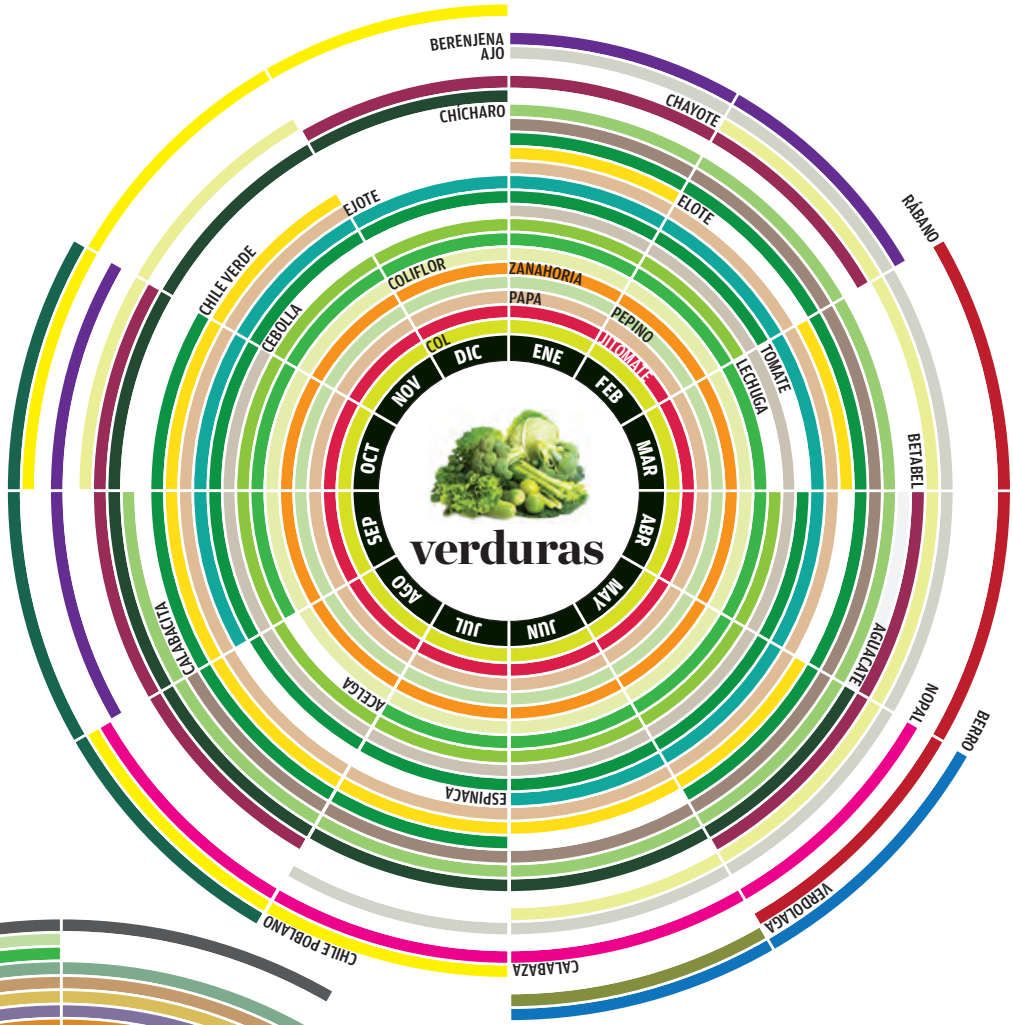
Ingredientes

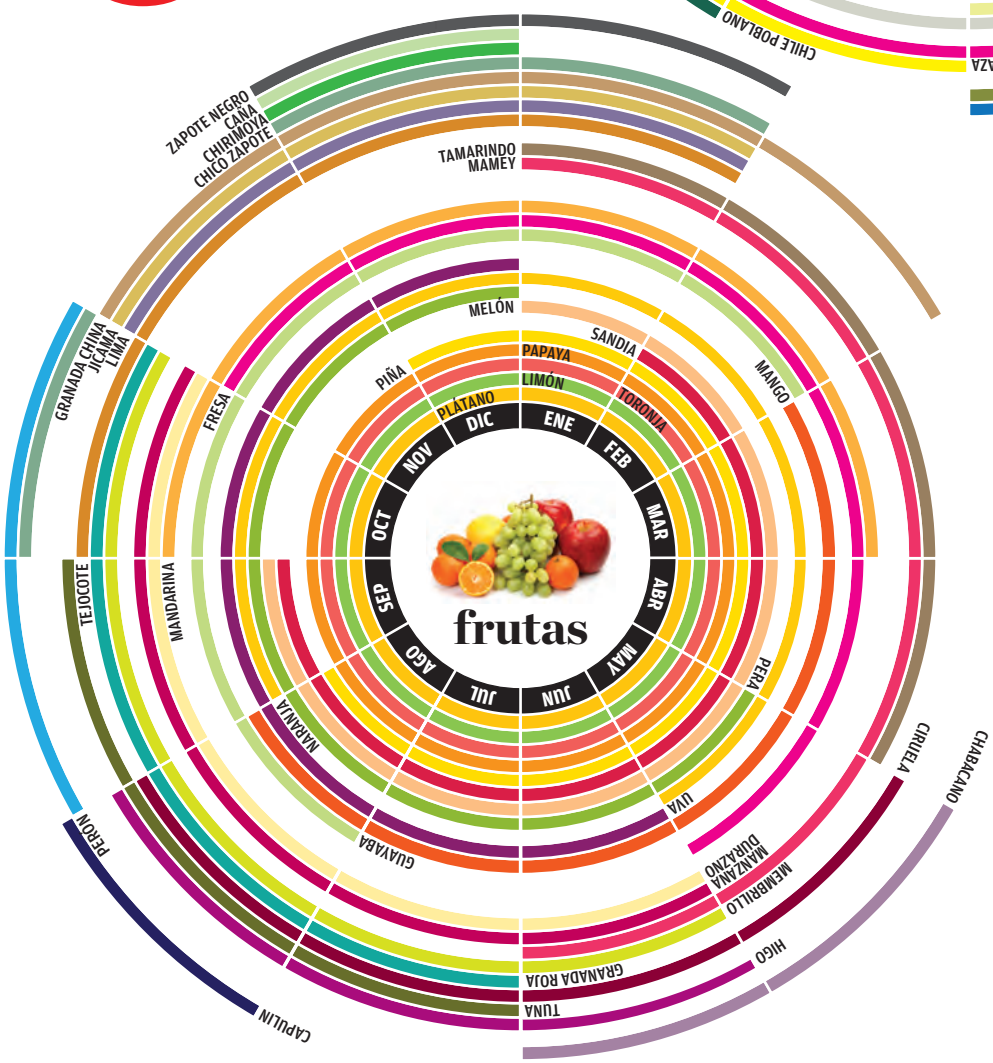
50 g de harina de trigo sarraceno (alforfón)
100 g de harina de arroz
100 g de fécula de maíz
2 huevos
1 cda de aceite de oliva extravirgen
Agua caliente (cantidad suficiente)
Sal (cantidad suficiente)

Procedimiento

1. Mezcla todos los polvos y colócalos en una superficie plana en forma de volcán.
2. Añade los huevos junto con el aceite y colócalos en medio del volcán.
3. Amasa todo poco a poco hasta obtener una pasta. De ser muy seca, agrega un poco de agua caliente hasta obtener una consistencia firme y lisa.
4. Cubre con plástico para alimentos y deja reposar en refrigeración por 20 minutos.
5. Extiende la masa con la ayuda de un rodillo.
6. Coloca tu relleno favorito —quesos, frutos secos, mariscos, carnes o vegetales— y cocina en abundante agua hirviendo durante 10 minutos.

Calendario vital





La naturaleza es sabia. Comer vegetales en temporada te aporta los nutrientes que necesitas en cada mes del año. Además, su precio es menor y son más sabrosas, porque están en su punto.

¡Que tengas un fresco y saludable 2015!

Revista del Consumidor

Corta por la línea punteada

“Estés donde estés, estamos contigo”

www.profeco.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Solidaridad contra la diabetes

Hace 25 años, la diabetes era una enfermedad poco conocida y significaba ceguera, amputaciones o muerte. En el presente, pacientes y sus familias cuentan con el respaldo profesional instuciones que les brinda la posibilidad de controlar esta enfermedad

Después de sufrir en carne propia la falta de orientación y acompañamiento profesional para conocer y entender la diabetes tipo 1 que sus hijos padecían, en 1989, Gabriela Allard, Carmen Ortega, Martha Cerecero y Clementina Galindo decidieron organizarse y fundar la Asociación Mexicana de Diabetes (ADM) un espacio donde pacientes y sus familias accedieran a una atención médica que les facilitara tener un buen control de la enfermedad.

Los tres ejes que dan origen a esta donataria autorizada son: la educación (el paciente debe aprender a vivir con diabetes). El apoyo para acceder y realizar tratamiento; y la prevención, que es generada por el involucramiento de las familias y las personas cercanas a los pacientes.

La AMD ha conseguido formar una comunidad solidaria, cuyas acciones están basadas en valores como el respeto a la dignidad de los pacientes, al ofrecerles atención médica integral con calidad y calidez.

Parte de la responsabilidad social también radica en evaluar productos y servicios dirigidos a personas que viven con diabetes o que buscan prevenir dicha enfermedad. Con este fin, cuenta con un Comité Médico y de Nutrición.

Al ser una asociación civil, sus operaciones se sostienen gracias a los donativos de empresas y personas conscientes o involucradas en la problemática de la diabetes, aunque también busca ser autosustentable, al implementar proyectos para obtener recursos propios.

ALTERNATIVAS

Durante 25 años, la AMD ha impartido cursos y talleres de apoyo emocional, cocina saludable, activación física y pausas laborales, aunque su esfuerzo no solamente se centra en educar al paciente y sus familias, sino en profesionalizar a los médicos a través de diplomados, e incluso en capacitar al personal de escuelas y empresas para que desarrollen un análisis de identificación de riesgo, aprendan recomendaciones de buena nutrición y realicen cambios de hábitos alimenticios en los comedores.

La AMD es autosustentable, lo cual logra a través de cinco proyectos claves en favor de los pacientes, sus familias, comunidad médica y sociedad en general:

- El Centro de Diabetes AMD, donde un grupo colegiado de profesionistas (endocrinólogos, pediatras, nutriólogos, psicólogos, educadores en diabetes, podólogos, odontólogos y oftalmólogos) ofrecen atención a precios accesibles.

- Diplomados de educación en diabetes para profesionales de la salud. Se propicia la certificación y la actualización de la sociedad médica nacional, los cuales pueden tomarse de forma presencial o vía internet.

- Restaurantes por la salud. Busca involucrar a esta industria para que ofrezcan a sus comensales menús saludables, e informarlos a través de infografías sobre diversas enfermedades crónico-degenerativas.

- Atención a escuelas y empresas. Es un programa de salud laboral que brinda beneficios tanto a la institución como a sus colaboradores, el cual consiste en pláticas y talleres.

- **Las alianzas entre la AMD y laboratorios, así como con organismos institucionales**, han permitido atender de manera constante, con costos accesibles o de forma gratuita, a pobladores de comunidades y sectores marginados de la zona metropolitana del DF.

La AMD ha realizado 22 campamentos

Más de 600 niños y jóvenes con diabetes tipo 1 y sus familiares han sido beneficiados

1,800 familias mexicanas han participado

La diabetes tipo 1 se ha triplicado en los últimos 50 años en los niños y jóvenes de México

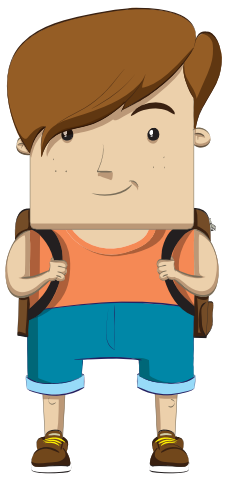
Vámonos de campamento

Campamento Tonalli (La Casa del Sol) es el proyecto más divertido de la AMD. Durante siete días, niños y jóvenes (entre 5 y 17 años de edad) tienen la oportunidad de jugar, convivir, intercambiar opiniones y aprender a vivir con diabetes tipo 1, enfermedad crónica cada vez más común en niños, incluso en recién nacidos.

Con mochila al hombro, se van de campamento fuera de la Ciudad de México, siempre a una sede distinta, aunque los objetivos permanecen los mismos: formar pacientes independientes, seguros, que practiquen un estilo de vida saludable, adopten una actitud positiva, acepten su enfermedad como cualquiera otra condición y se identifiquen con otros niños o jóvenes.

En esos días fuera de casa, lejos del radar de los padres, los niños y jóvenes aprenden a medir sus niveles de glucosa, a inyectarse insulina, a tener una alimentación equilibrada a través del conteo de los carbohidratos que deben consumir al día y a realizar rutinas de ejercicio.

Esta actividad tiene un costo, pero con los donativos que llegan a la AMD los niños pueden obtener becas, lo que baja el precio de manera considerable.



El campamento también ayuda a fortalecer la relación entre ellos como pacientes y sus médicos tratantes, que al final del día ayuda a que haya mayor confianza en preguntar dudas o inquietudes, lo que permite llegar a un equilibrio emocional, sobre todo en la etapa de la adolescencia.

Como para los pequeños asistentes una semana no es suficiente para estar y aprender con los amigos, cada mes la AMD realiza los Talleres Tonalli, que son reuniones recreativas para mantenerse en contacto lo que resta del año.

La participación de los padres en el Campamento Tonalli se da de forma externa e indirecta, por medio de la asistencia a pláticas que les permiten intercambiar opiniones y experiencias que ayudan a reforzar lo que sus hijos aprendieron. A partir de ahí se han creado redes de apoyo entre padres y familiares, lo que propicia una responsabilidad más equilibrada entre pacientes, médicos y familiares.

La Asociación Mexicana de Diabetes busca construir la Red Ciudadana por el Derecho a la Salud de las Personas con Diabetes Tipo 1, para que los pacientes hagan válido su derecho de acceder a un buen tratamiento con el cual controlen su enfermedad en tiempo y forma, dejen de ser discriminados y, sobre todo, evitar que en México mueran más personas por complicaciones de diabetes.

Entrevista
· Gabriela Allard, presidenta de la Asociación Mexicana de Diabetes.

Síndrome metabólico

La epidemia silenciosa

No se trata de una sola enfermedad, sino de un grupo de padecimientos crónicos causados por una combinación de factores genéticos y otros asociados a un estilo de vida poco saludable, en especial a la sobrealimentación y la falta de actividad física

Dejémonos de propósitos de Año Nuevo. La salud es una forma de vida, la única viable a largo plazo. Si no cuidamos nuestro organismo, en menos tiempo de lo pensado sufrirá alteraciones que pueden reducir nuestra calidad de vida en forma drástica. Nos referimos al conjunto de padecimientos hoy conocidos como síndrome metabólico (SM) o síndrome X.

Llevar una vida sedentaria, fumar y consumir una dieta rica en grasas saturadas, sodio y sobre todo azúcares, es la combinación perfecta para desarrollar cualquier tipo de padecimientos crónico-degenerativos. Si crees que sólo le pasa a los gordos, debes saber que, si bien la obesidad es el trastorno metabólico más frecuente entre los mexicanos en la actualidad, no es el único factor para desarrollar alguna de las enfermedades que conforman este síndrome, pues sin un estilo de vida equilibrado, el cuerpo, tarde o temprano, cobra factura.

Factores de riesgo

El orden de aparición y desarrollo de cualquiera de estas condiciones depende del metabolismo y estilo de vida de cada persona. Por sí solos, cada uno de estos padecimientos representa un riesgo latente, pero padecer tres o más es una bomba de tiempo.

Displidemia

El **colesterol** es uno de los componentes fundamentales de nuestras células. El que está presente en la sangre proviene de los alimentos de origen animal que consumimos o es producido por nuestro propio hígado. Cuando los niveles de colesterol "bueno" **HDL** son de menos de 45 mg/dl en el varón y de 55 mg/dl en la mujer; y los de colesterol "malo" **LDL** y triglicéridos están arriba de 150 mg/dl, el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias aumenta de manera drástica. Se trata de uno de los principales indicadores de que se padece síndrome metabólico.

La **grasa** (**triglicéridos** y **LDL**) se deposita en las arterias, lo que dificulta el paso de la sangre y con ello su adecuada oxigenación. El **colesterol** "**bueno**" **HDL** ayuda a remover depósitos de colesterol "malo".

Hipertensión arterial

La **presión sanguínea** es la fuerza que hace fluir la sangre por las venas. Cuando los vasos sanguíneos se engrosan y pierden su flexibilidad, la sangre tiene dificultades para llegar al corazón. Una **presión sistólica** (contracción del corazón) mayor a 130 mmHg o **diastólica** (relajación del corazón) mayor a 85 mmHg incrementa el riesgo de infarto.

Altos niveles de azúcar en la sangre

El **SM** está íntimamente ligado con la capacidad metabólica de procesar la **glucosa**. La hormona llamada **insulina** hace las veces de llave y vehículo para que la glucosa —que obtenemos al digerir los alimentos— viaje por el torrente sanguíneo e ingrese en las células para alimentarlas y proveerlas de energía. Un organismo sano asimila la glucosa de forma rápida, pero si el azúcar se queda en la sangre (no es asimilada), llega a todos los órganos del cuerpo y causa la **degradación** de todo el **sistema**, poniéndolo en riesgo. Un alto nivel de azúcar en la sangre (prediabetes) suele escalar a **diabetes tipo 2**.

Obesidad

Sobre todo cuando hay exceso de grasa en la **zona abdominal** y la cintura mide más de **90 cm** en el hombre y **75 cm** en la mujer —la parte media del cuerpo más ancha que el resto, como la forma de una manzana—. Una persona es considerada obesa cuando se encuentra **30%** o más, arriba de su peso ideal.

Padecimientos asociados con el SM

Diabetes tipo 2
Se desarrolla cuando el organismo deja de producir insulina, produce muy poca o pierde la habilidad de responder de forma adecuada a la presencia de esta hormona (resistencia a la insulina). Como ya mencionamos, esta hormona es la encargada de llevar el alimento a las células; sin ella, los tejidos dejan de recibir alimento y energía y comienzan a dañarse. Esto puede desencadenar ceguera, falla en los riñones, ataque cardiaco, derrame cerebral, amputaciones y otros males.

Enfermedades coronarias
Cuando las arterias están invadidas de grasa (arterioesclerosis), la sangre no puede llegar al corazón, por lo que el oxígeno tampoco le llega y hace que el corazón se detenga, dando lugar a lo que conocemos como infarto o ataque cardiaco.

Accidente cerebrovascular
Es la muerte repentina de células cerebrales causada por falta de oxígeno en el cerebro como consecuencia de un bloqueo en el flujo sanguíneo, originado por artereoesclerosis o por la formación de un coágulo.

Diversas investigaciones recientes también asocian el SM con demencia vascular caracterizada por pérdida del funcionamiento cerebral, que afecta la memoria, el pensamiento, el lenguaje, el juicio y el comportamiento; dentro de este trastorno se encuentra el alzhéimer (pérdida progresiva de la memoria, desorientación en el tiempo y el espacio, incluso el desconocimiento de las personas queridas).

Cáncer
El SM también es un factor en el desarrollo de diversos tipos de cáncer, como de mama, colon, próstata y ovario (en mujeres obesas posmenopáusicas que no hayan sido sometidas a una terapia de reemplazo hormonal); esto se debe a que el índice de masa corporal (IMC) se incrementa de manera significativa.

PREVENIR ES LA CLAVE. CHÉCATE REGULARMENTE PARA ESTAR AL TANTO DE TUS NIVELES DE GLUCOSA, TRIGLICÉRIDOS Y COLESTEROL, LA PRESIÓN ARTERIAL Y EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Focos de alarma

Consulta a tu médico si:

- Tienes hambre **dos horas después** de haber comido
- **Sientes** mucha **sed** de manera **constante**
- **Orinas** con mayor **frecuencia** de lo normal
- **Te fatigas** con facilidad
- **Notas** que estás subiendo de **peso**, **no comes** a tus horas o a veces comes en **exceso**

Tratamiento

Una vez diagnosticada cualquiera de las condiciones aquí mencionadas, es imperativo un cambio de estilo de vida. Los pacientes con síndrome metabólico tienen la solución en sus manos: dejar de fumar, hacer ejercicio, ingerir menos calorías y bajar de peso ayudarán a nivelar aquellas condiciones que estén alteradas.

Sin embargo, para poder recibir un tratamiento primero debe conocerse el diagnóstico, es decir, la causa del SM y planificar con un profesional de la salud el régimen más adecuado. Pero cuando las modificaciones higiénico-dietéticas no son suficientes, habrá que optar por tratamiento farmacológico para controlar los niveles afectados, siempre bajo estricto control médico.

Paradójicamente, saber que padeces SM es una oportunidad para rescatar tu calidad de vida; pero es mejor no desarrollarlos. ¡Cuídate hoy y siempre!

Entrevistas
· Dr. Arturo Bobadilla Pérez, presidente de la Asociación ExpoSalud Escolar.
· Dra. Daynis Norais Reyes Moreno, especialista en Medicina de Urgencias, del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Fuente
· Cárdenas-Villarreal, Velia Margarita, Juan C. López Alvarenga, Raúl A. Bastarrachea et al. (Enero-marzo de 2010). "Prevalencia del síndrome metabólico y sus componentes en adolescentes de la Ciudad de Monterrey y Nuevo León". *Archivos de Cardiología de México*. Vol. 80. No. 01.·
· Carranza Madrigal, Jaime y Sonia María López Correa. (2008). "Síndrome Metabólico en México".
· Datos obtenidos del 7.º Congreso Nacional de Médicos Mexicanos, organizado en el Centro Médico Nacional Siglo XXI el 21 de agosto de 2013.

49.8%

de los mexicanos mayores de **20 años** padece **síndrome metabólico**, según la Federación Mexicana de Diabetes (FMD).

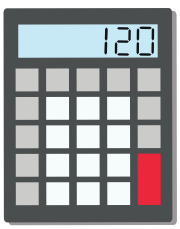
El **SM** aumenta en **30%** la posibilidad de presentar enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares o diabetes.

En **México**, el síndrome metabólico provoca más de **35%** de los **fallecimientos** anuales –alrededor de **130,000** mexicanos–, lo que la convierte en nuestra **principal** causa de **muerte**.

El **síndrome metabólico** –en particular la **diabetes**– representa para el sector salud en México, un **gasto** anual de alrededor de **10,000 millones** de pesos, **92%** de estos recursos se destina a pacientes no controlados.

Prepara tu plan anual contra deudas

Año nuevo, balance de finanzas necesario. Pon en orden tu dinero y el de la familia y prepárate para que 2015 sea un año con salud financiera



Ha llegado un nuevo año, momento adecuado para que hagas un balance de tus finanzas, las pongas en orden y te prepares para tener un 2015 con buena salud financiera. Pero, ¿cómo lograrlo?

Una parte fundamental para cumplir esta meta es evitar el sobreendeudamiento, sin duda alguna uno de los problemas financieros que más padece la población de nuestro país, y con el cual se debe tener mayor responsabilidad.

En ese sentido, para que arranques con el pie derecho y te mantengas así durante este año, te damos a conocer un plan que, si lo sigues al pie de la letra, evitarás el sobreendeudamiento. Además, lo acompañamos con un calendario financiero. ¡Échale un vistazo!

A) TODO PARTE DEL PRESUPUESTO

Para iniciar bien debes hacer un presupuesto que te permita conocer cómo andan tus finanzas, y con base en ello ajustarte a las mismas. Es decir, que tengas claro cuánto ganas, cuánto gastas y cuánto ahorras.

La rutina es sencilla: anota todos tus ingresos (sueldo, entradas por ventas, vales, incentivos, comisiones, etc.); después escribe tus gastos, clasifícalos en fijos (luz, renta, teléfono, comida, transporte) y en extras u ocasionales (ir al cine, comer en la calle, en fin). La prioridad siempre será cubrir primero los fijos. Luego, ve cuánto vas a ahorrar cada mes o quincena. Por último, compara tus ingresos con tus gastos (en este último rubro considera tu ahorro) y obtén la diferencia.

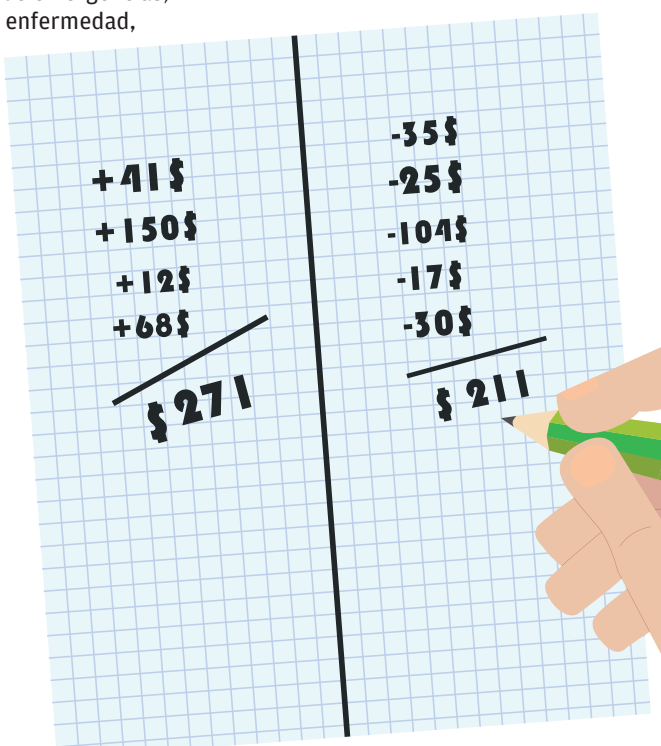
Realizar tu presupuesto de manera periódica y apegarte a él, es un gran paso para evitar sobreendeudarte, ya que siempre sabrás cuál es tu capacidad de deuda.

B) SI AHORRAS MINIMIZAS EL RIESGO

El hábito de ahorrar debe ser una constante en tu vida y lo tienes que incluir en tu presupuesto. Recuerda: ahorro no es guardar lo que te sobra de vez en cuando, sino apartar una cantidad fija y periódica de tu ingreso.

Fíjate, si ahorras no sólo estás juntando dinero que más adelante podrías utilizar, también estás creando un fondo de emergencias, en caso de alguna enfermedad, desempleo o cualquier imprevisto que pudieras tener, es decir, te sirve de "colchón" para no tener que pedir prestado, con lo que minimizas el riesgo de sobreendeudarte.

HAZ UN PRESUPUESTO QUE TE PERMITA CONOCER CÓMO ANDAN TUS FINANZAS: CUÁNTO GANAS, CUÁNTO GASTAS Y CUÁNTO AHORRAS



C) UTILIZA EL CRÉDITO CON INTELIGENCIA

Una clave para que no te sobreendeudes es ser responsable en la adquisición de uno o más créditos. La idea es usar el crédito para adquirir bienes duraderos que te puedan traer un bienestar a futuro, no para pagar la despensa o comprarte ropa. Si contratarás uno, apóyate en tu presupuesto para conocer tu capacidad de endeudamiento, de esta manera te cerciorarás de que puedes afrontar los pagos sin desbalancear tus finanzas.

D) LOS SEGUROS TE PUEDEN EVITAR DEUDAS

Podrás preguntarte, ¿cómo adquirir un seguro evitará que me sobreendeude? Todos estamos expuestos a diferentes imprevistos diariamente, es decir, cosas que salen de nuestro control, como un accidente o una enfermedad. Si te llegara a suceder algo así, y no cuentas con un seguro, da por hecho que la probabilidad de que tus finanzas se vean mermadas sea alta, y quizá requieras dinero de emergencia, con lo que podrías sobreendeudarte. Sin embargo, si estás asegurado, tus finanzas no tienen por qué desestabilizarse y el impacto económico seguramente será menor.

Velo de esta manera: se trata de realizar un gasto económico menor en el presente para evitar uno mayor si se presenta un evento desfavorable a futuro. Debes evaluar a qué riesgos tú y tu familia son más vulnerables, y con base en ello adquirir seguros adecuados a tus necesidades. Por ejemplo, tienes que asegurar tu vehículo (sobre todo por daños a terceros), contratar un seguro de gastos médicos mayores para ti y tu familia y uno de vida en caso de que llegaras a faltar.

CALENDARIO FINANCIERO

Con la finalidad de que prevengas fechas de gastos para evitar deudas, administres mejor tu dinero y te rinda más, te mencionamos algunas fechas del año en materia de finanzas personales que debes marcar en tu calendario.

5 y 6 de enero, Día de Reyes: organiza tus finanzas y gasta de acuerdo con tus posibilidades; compara calidad, precios y evita las compras de emergencia. Si utilizas tu tarjeta de crédito, procura liquidar tu adeudo antes de la fecha límite.

14 de febrero, Día del Amor y la Amistad: no tienes que hacer grandes gastos para regalar algo especial en este día. Sorprende a esa persona con tu creatividad: puedes cocinar unas galletas, hacer paletas con bombones, tarjetas, entre otros. Estos detalles son muy efectivos para tu economía.

Marzo: con miras a las vacaciones de Semana Santa, te recomendamos comparar opciones de descanso. Establece un tope de gastos con anticipación y, dentro de tu presupuesto, considera 10% para cualquier imprevisto. También, si eres una persona física contribuyente, anticípate, ten en regla tu documentación y prepara tu declaración anual, que tendrás que realizar en abril. Algunos gobiernos locales ofrecen descuentos en multas y recargos si te pones al corriente los primeros meses del año.

Abril: si sales de vacaciones de Semana Santa en automóvil, llévalo a revisión. Ten en regla todos tus documentos y revisa que tu póliza de seguro esté vigente.

10 de mayo, Día de las Madres: en estas fechas los precios se elevan, por lo que es recomendable organizar un festejo entre los miembros de la familia. Por otro lado, en caso de que en este mes tu empresa te entregue la parte proporcional de utilidades, no la gastes toda, destina una parte al ahorro; puede ser a través de una cuenta, un fondo de inversión o en tu Afore.

Junio, Día del Padre: si tienes pensado regalarle algo a papá, compara lugares y ofertas; asimismo, prioriza artículos con garantía.

Julio: se acerca el regreso a clases, organiza y planea con anticipación los gastos a realizar el próximo mes. Elabora un presupuesto donde contemples pagos de colegiaturas, uniformes y útiles. Y no te pierdas la edición especial de la **Revista del Consumidor** con el mejor estudio de calidad de útiles escolares en México.

Agosto: el regreso a clases está a la vuelta de la esquina, infórmate de los programas del gobierno federal que te apoyan con el gasto. Recicla cuadernos de años anteriores, intercambia libros o busca ferias de útiles donde, por lo general, hay más variedad de precios y artículos escolares.

15 y 16 de septiembre: en estas fiestas patrias no gastes más de lo presupuestado, adminístrate y busca alternativas para dar el grito. Organiza una noche mexicana de cooperación con tus familiares y amigos. Además, en este mes, la mayoría de las notarías del país reducen los precios para elaborar un testamento, cerciórate de dejar tu patrimonio en manos de tus seres queridos.

31 de octubre, Día del Ahorro Mundial: el ahorro no es lo que te sobra, sino de una cantidad fija que debes incluir en tu presupuesto. Puedes ahorrar en la medida que reduzcas tus gastos e incrementes tus ingresos.

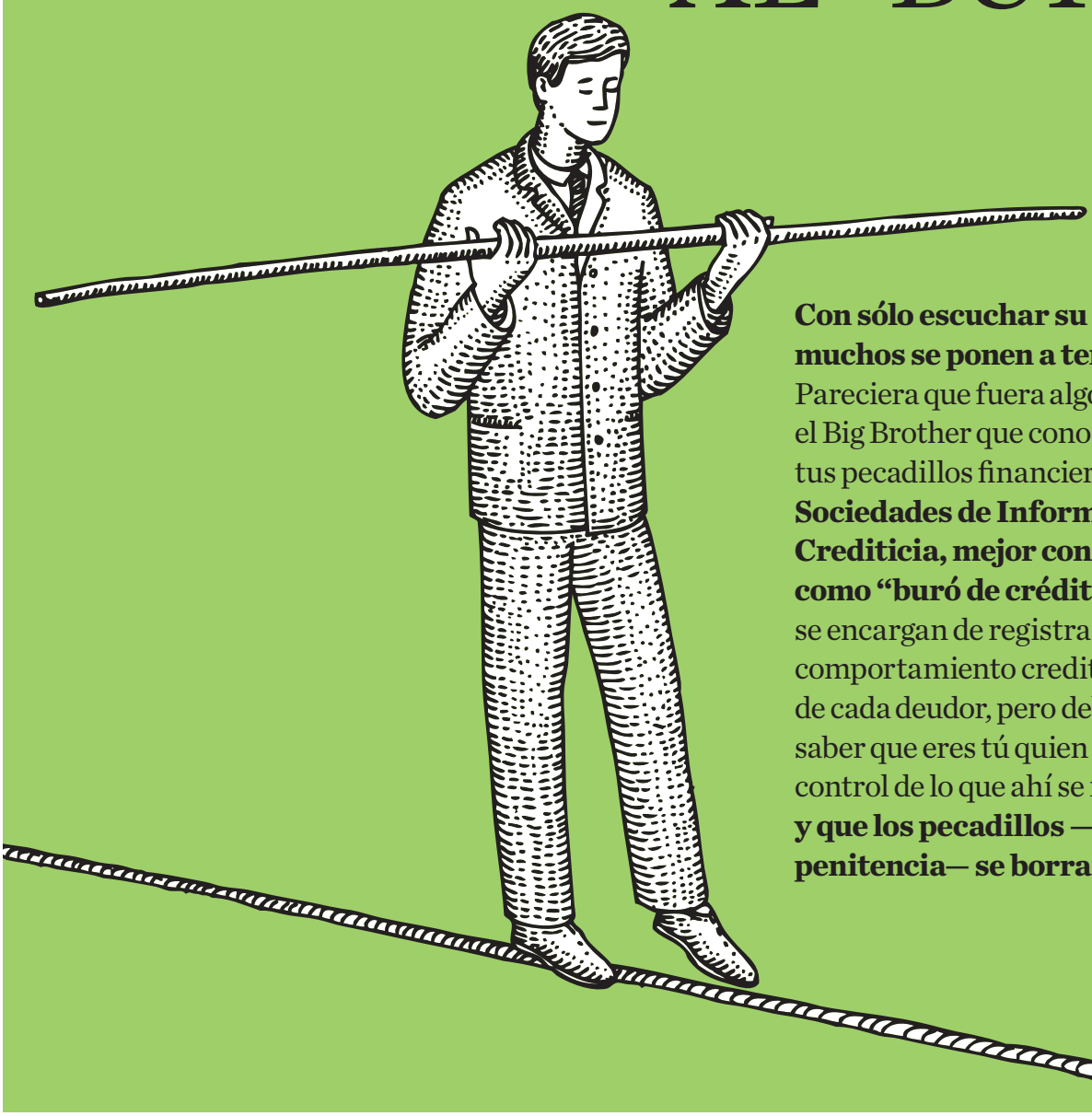
Noviembre de Buen Fin: no te dejes soprender por la publicidad del Buen Fin, valora lo que realmente necesitas y compara en diversas tiendas.

24 y 31 de diciembre, Noche Buena y Año Nuevo: es tiempo de dar y compartir. Para ello no se necesita gastar una fortuna, evita caer en el consumismo y no adquieras deudas innecesarias que pudieras lamentar más adelante.

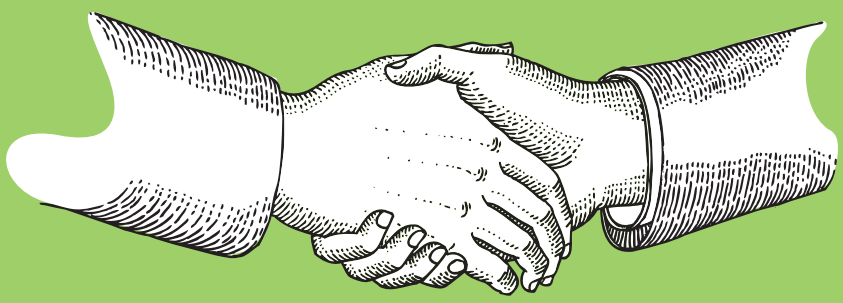
En caso de que tengas alguna duda marca al **01 800 999 8080** o ingresa a la página **www.condusef.gob.mx**

La **Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef)** es la institución encargada de proteger tus derechos como consumidor de productos financieros. Conócela más a fondo en **condusef.gob.mx**

PIÉRDELE EL MIEDO AL "BURÓ"



Con sólo escuchar su nombre, muchos se ponen a temblar. Pareciera que fuera algo así como el Big Brother que conoce todos tus pecadillos financieros. **Las Sociedades de Información Crediticia, mejor conocidas como "buró de crédito",** se encargan de registrar el comportamiento crediticio de cada deudor, pero debes saber que eres tú quien tiene el control de lo que ahí se reporte, **y que los pecadillos —no sin penitencia— se borran**



Se acabaron las fiestas decembrinas y con ellas —para muchos— los gastos extraordinarios que propicia la algarabía navideña: regalos, vacaciones, convites y muchas ofertas y promociones tan atractivas que hacen caer hasta a los más austeros.

En el transcurso del mes comenzarán a llegar tus estados de cuenta, y será el momento de analizar tu comportamiento financiero reciente; sobre todo con tus créditos —bancario, departamental, hipotecario, automotriz u otro—. ¿Has cumplido puntualmente con tus obligaciones de pago?

Al adquirir algún crédito entablas una relación comercial con tu entidad financiera o comercial que te lo haya otorgado basada en la confianza mutua de que el trato se cumplirá. Tus pagos realizados en los plazos acordados se convierten en tu mejor reputación financiera y son el factor que sustenta dicha confianza y que te puede traer otros beneficios a futuro; el incumplimiento de estos, por el contrario, te perjudica. Esto es porque tu reputación queda asentada en tu historial crediticio, en el cual se registran cuáles créditos manejas, cuánto debes y si has pagado en tiempo y forma.

Hoy operan tres empresas que brindan información sobre tu historial crediticio: Trans Union de México y Dun & Bradstreet (esta última para personas morales), que en conjunto operan en México bajo el nombre comercial Buró de Crédito y Círculo de Crédito.[1] Aunque estas empresas son conocidas popularmente como "buró de crédito", el término correcto para referirte a ellas es Sociedades de Información Crediticia (por sus siglas, SIC).

De acuerdo con la Ley para Regular a las Sociedades de Información Crediticia (LRSIC), las SIC se encargan de recabar la información de los solicitantes de créditos, la transforman en historiales crediticios y emiten reportes que sirven a los otorgantes de créditos para conocer el comportamiento financiero de sus posibles clientes.

[1] No obstante, derivado de la reforma financiera de 2013, el artículo 7 Bis de la Ley para Regular a las Sociedades de Información Crediticia (LRSIC) establece la creación de una Sociedad de Información Crediticia como entidad paraestatal dependiente del gobierno federal, a fin de mejorar las condiciones de competencia en el sector.

LA IMPORTANCIA DEL CRÉDITO

El Banco de México define el crédito como un acto a través del cual una persona (la acreedora) confía dinero a otra (la deudora) por un lapso determinado. Una vez transcurrido el plazo, la persona que recibió el dinero se lo devuelve a la acreedora con un pago adicional, determinado por una tasa de interés previamente acordada.

Parece simple, pero ¿qué pasa cuando no puedes cumplir con ese compromiso? Por supuesto, ninguna persona que se precie de ser honrada contrata un crédito pensando en no pagar el dinero que en su momento se le prestó y en el plazo establecido, pues de no cumplir vulneraría la confianza que en ella depositó la institución crediticia acreedora, y dejaría un precedente negativo registrado en las SIC.

De ahí la importancia de asumir el compromiso financiero que has adquirido con las empresas otorgantes y llevar un manejo ordenado de tus finanzas personales. Así, lo importante no es tener varios créditos, sino tu calidad como deudor determinada por el manejo que hagas de ellos.

Según los resultados de la Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012, dirigida a la población de 18 a 70 años en más de 7,000 viviendas en todo el territorio nacional, de los diferentes créditos utilizados, 72.2% tiene un crédito departamental o de tienda de autoservicio, seguido por el crédito bancario (32.9%) y el personal (12.8%), entre los principales (ver gráfica).

¿CÓMO FUNCIONA EL "BURÓ"?

Para empezar debes saber que desde el momento que haces uso de un crédito generas un registro en la base de datos de las SIC —es decir, en el famoso "buró"—, sin importar si eres una persona morosa o buena pagadora.

Las SIC son empresas privadas autorizadas por la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), con opinión del Banco de México (Banxico) y de la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV).

Proporcionan servicios sobre recopilación, manejo, entrega o envío de información relativa al historial crediticio de personas físicas y morales, así como operaciones crediticias que estas mantengan con entidades financieras (bancos, Uniones de Crédito, Sociedades de Ahorro y Préstamo, etc.), empresas comerciales (tiendas departamentales) o Sofomes.

Para ello, atienden solicitudes de tu historial tanto de las diferentes instituciones otorgantes de créditos o servicios, como de tus requerimientos personales en caso de que desees conocer o tengas dudas respecto al manejo de tus créditos. Para ello, emiten dos tipos de reportes que te explicamos a continuación:

Servicio	Características
Reporte de Crédito (RC)	Informe que contiene el historial crediticio de una persona física o moral (el cliente), sin hacer mención de la denominación de las entidades financieras o empresas comerciales acreedoras (el usuario).
Reporte de Crédito Especial (RCE)	Presenta el historial crediticio del cliente; incluye la denominación de las entidades financieras o empresas comerciales acreedoras. Como cliente tienes derecho a solicitarlo a través de las entidades financieras, de las unidades especializadas de las SIC, o bien, de empresas comerciales usuarias de las SIC. Dicho reporte debe ser entregado en un plazo de cinco días hábiles contados a partir de la fecha en que la SIC reciba la solicitud y el importe de pago correspondiente.

Fuente: Condusef.

Las SIC, por lo tanto, se convierten en el referente para los otorgantes de créditos. Aunque no se encarguen de calificarte, son las que integran los reportes de cada persona al adquirir un crédito.

Sin las SIC, algunas personas podrían optar voluntariamente por no cumplir con sus obligaciones de pago, porque sabrían que podrían acudir a otra y solicitar otro crédito, pues la segunda empresa no tendría manera de enterarse de su incumplimiento previo. Esto se conoce como "riesgo moral".

Al existir este registro, las personas deudoras asumen con seriedad la obligación de pagar el monto acordado a tiempo, con el fin de evitar un mal historial crediticio, ya que si dejan de pagar, los demás bancos y entidades financieras o comerciales se enterarán de la falta de pago y les negarán nuevos créditos.

Las SIC están obligadas a conservar los historiales crediticios al menos durante un plazo de seis años (72 meses); es decir que el cumplimiento o incumplimiento

de cualquier pago podrá ser eliminado después de seis años de haberse registrado en dicho historial.

QUIERO CONOCER MI HISTORIAL CREDITICIO

Si tienes o tuviste alguna tarjeta de crédito, tarjeta departamental, crédito automotriz o hipotecario, puedes solicitar, a través de una de las SIC —ya sea Buró de Crédito o Círculo de Crédito— un Reporte de Crédito Especial (RCE) para conocer tu historial. Para ello, ingresa a su sitio de internet respectivo o llama a los teléfonos de su Centro de Atención a Clientes: DF y área metropolitana al **5166 2455** o **01800 888 247 2856** desde el interior de la República.

Buro de Crédito	Circulo de Crédito
◗ Internet: **www.burodecredito.com.mx** ◗ Teléfonos: DF y área metropolitana **5449 4954** o **01 800 640 7920** desde el interior de la República ◗ Facebook: Buró de Crédito México (**www.facebook.com/burodecreditomexico**) ◗ Twitter: **@BuroDeCreditoMX** (www.twitter.com/burodecreditomx) ◗ Blogger: **http://burodecreditomx.blogspot.mx/**	◗ Internet: **www.circulodecredito.com.mx** ◗ Teléfonos: DF y área metropolitana **51 66 24 55** o **01800 888 247 2856** desde el interior de la República

La entrega de la información se hará en un plazo de cinco días hábiles contados a partir de la fecha de tu solicitud de reporte, a través de las siguientes modalidades:

- En la unidad especializada de la SIC
- Por correo electrónico
- En un sobre cerrado con acuse de recibo a la dirección que hayas señalado en la solicitud correspondiente

Cada reporte incluirá información de cada operación crediticia como la que te enlistamos a continuación:

- Historial crediticio
- Fechas de apertura
- Fechas de último pago y cierre, en su caso
- Límite de crédito
- En su caso, el saldo de la operación contratada y monto a pagar
- Las claves de observación y prevención aplicables
- La identidad de los otorgantes de créditos que hayan consultado tu información en los 24 meses anteriores

De acuerdo con la LRSIC, tienes derecho a solicitar tu reporte especial en forma gratuita cada 12 meses, o bien, consultarlo cuantas veces lo requieras, siempre y cuando pagues la tarifa autorizada por la Comisión Nacional Bancaria y de Valores (CNBV), como te presentamos en el siguiente cuadro:

Cuadro comparativo de costos para obtener el Reporte Especial de Crédito, agosto 2014

Método de entrega	Buró de Crédito		Círculo de Crédito	
	Primera solicitud en un periodo de 12 meses	Segunda solicitud y subsecuentes en el mismo periodo de 12 meses	Primera solicitud en un periodo de 12 meses	Segunda solicitud y subsecuentes en el mismo periodo de 12 meses
Vía internet	$ 0.00	$ 35.60		
Correo electrónico	$ 0.00	$ 89.00	$ 0.00	$ 82.20
Correo electrónico (solicitado por internet)			$ 0.00	$ 34.20
Teléfono	$ 0.00	$ 89.00		
Centro de Atención	$ 0.00	$ 89.00	$ 0.00	$ 82.20
Fax	Sin costo el primer reporte más $ 53.40 por gastos de envío	$ 89.00	$ 50.00	$ 82.20
Correo postal	Sin costo el primer reporte más $ 160.20 por gastos de envío	$ 195.80		
Correo con acuse de recibo (Servicio Postal Mexicano)			$ 150.00	$ 182.20
Mensajería	Sin costo el primer reporte más $ 204.9 por gastos de envío	$ 240.50	$ 190.00	$ 217.20

Fuente: Condusef con datos de las SIC, www.condusef.gob.mx

¿CÓMO LEER TU REPORTE?

REPORTE DE CRÉDITO ESPECIAL
Personas Físicas

BURÓ DE CRÉDITO

Fecha de Consulta
01-MAY-2012
Folio de Consulta
629,593
Fecha de Registro de BC
08/OCT/09

DATOS GENERALES

Nombre: DIANA HERNÁNDEZ RAMÍREZ | Fecha de Nacimiento: 19 ABRIL 1980 | RFC:HERD800419

DOMICILIO(S) REPORTADOS(S)

Calle y Número	Colonia	Del 7 Mpo	CIUDAD	ESTADO	C.P.	Teléfono
ALFONSO DOMÍNGUEZ No. 43	ROMA SUR	CUAUHTÉMOC	CD MÉXICO	DISTRITO FEDERAL	05875	55 68 58 74

MENSAJES | No hay mensajes

RESUMEN DE CRÉDITOS

CRÉDITOS BANCARIOS					Comportamiento
1. BBVA BANCOMER	0074427625657027446 1	COMPRA DE AUTOMÓVIL	ACTIVO		
Actualizado: MAR -12	Saldo actual: 37,092	Forma de Pago:	01-CUENTA AL CORRIENTE		
2. SANTANDER CONSUMO	9034765222222664	PRÉSTAMO DE NÓMINA	ACTIVO		
Actualizado: NOV-11	Saldo actual: 50,283	Forma de Pago:	01-CUENTA AL CORRIENTE		
CRÉDITOS BANCARIOS					**Comportamiento**
1. DISH	0074427625657027446 1	OTROS	ACTIVO		
Actualizado: MAR -12	Saldo actual: 0	Forma de Pago:	01-CUENTA AL CORRIENTE		
2. SEARS ROEBUCK	9034765222222664	PRÉSTAMO DE CRÉDITO	ACTIVO		
Actualizado: ABR-12	Saldo actual: 7,171	Forma de Pago:	01-CUENTA AL CORRIENTE		

INFORMACIÓN SOBRE EL COMPORTAMIENTO

El comportamiento de cada una de sus cuentas, tanto activas como cerradas, se traduce en un ícono en el extremo derecho de cada sección, este ícono le ayudará a identificar clara y rápidamente la situación crediticia de sus cuentas.

CUENTA AL CORRIENTE | ATRASO DE 1 A 89 DÍAS | ATRASO MAYOR A 90 DÍAS O DEUDA SIN RECUPERAR

Los créditos mostrados en el resumen se explican con mayor detalle en la siguiente página de este reporte.

Folio de Consulta
629,393

DETALLE DE CRÉDITOS

CRÉDITOS BANCARIOS Otorgante/No. de Cuenta/Tipo de Crédito/Cuenta/Responsabilidad	Apertura	Último pago	Último pago	Moneda	Límite de crédito	Crédito máximo	Saldo actual	Monto**	Monto a pagar	Histórico de pagos Clave de observación
1. BBVABANCOMER 0074427629860027446 1 COMPRA DE AUTOMÓVIL PAGOS FIJOS INDIVIDUAL	SEP-10	ABR-12	MAY 12	MN		108,000	37,092	0	1,565 MENSUAL 48	
2. BBVABANCOMER 0074427629860027446 1 COMPRA DE AUTOMÓVIL PAGOS FIJOS INDIVIDUAL	ENE-11	MAR-12		MN	70,300	70,300	50,283	0	1,480 MENSUAL 72	

Mes	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	O
2012	1	1	1									
2011	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2010	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Mes	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	O
2012	1	1	1									
2011	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1

CRÉDITOS BANCARIOS Otorgante/No. de Cuenta/Tipo de Crédito/Cuenta/Responsabilidad	Apertura	Último pago	Cierre	Moneda	Límite de crédito	Crédito máximo	Saldo actual	Monto**	Monto a pagar	Histórico de pagos Clave de observación
1. DISH 9462247 OTROS SIN LÍMITE PREESTABLECIDO	ENE 11	MAR-12		MN	S12	204	0	0	0 PAGO MÍNIMO PARA CUENTAS REVOLVENTES	
2. SEARS ROEBUCK 961167352594 TARJETA DE CRÉDITO REVOLVENTE INDIVIDUAL	ABR-11	ABR-12		MN	11,000	10,070	7,171	0	1,304 PAGO MÍNIMO PARA CUENTAS REVOLVENTES	

MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2012												
2011		1	1	1								

CC=CUENTA CANCELADA O CERRADA

MES	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2012	2	1	1	1								
2011				1	1	1	1	1	1	1	1	1

DECLARATIVA DEL CONSUMIDOR

DETALLE DE CONSULTAS

Institución	Fecha	Teléfono	Dirección
BURÓ DE CRÉDITO	01-MAY-20112	5449-4954/01800-6407-920	AV. PERIFÉRICO SUR 4349, PLAZA IMAGEN, LOCAL 3, COL. FRACC. JARDINES EN LA MONTAÑA, MONTAÑA, TLALPAN, 14210 D.F.
SEARS	18-ABR-2011	52630300	LAGO ZÚRICH 245-A COL. AMPLIACIÓN GRANADA MIGUEL HIDALGO 11529 MÉXICO D.F.
SANTANDER CONSUMO	11-ABR-2011	51 69 43 00/01800 50 10000	SUCURSALES SANTANDER

**Monto: puede tener las siguientes interpretaciones:
1) Saldo vencido (Monto no pagado en la fecha límite de pago)
2) Monto de la quita otorgada (Con clave de observación LC y sólo es informativo)
3) Saldo vencido al momento de la venta de cartera (Con clave de observación Cv y sólo es informativo)

Fuente: Condusef.

Numeral	Concepto	Significado
1	Fecha de consulta, folio y fecha de registro en la SIC	Indica la fecha y folio con que se generó tu Reporte de Crédito Especial y la fecha de ingreso a la SIC
2	Datos generales	Contiene tu nombre, fecha y RFC tal como han sido informados por los otorgantes de crédito
3	Domicilios reportados	Listado de los últimos cuatro domicilios particulares y hasta dos de empleo registrados ante la SIC
4	Mensajes	Relativos a inconsistencias entre la información que proporcionas para generar el reporte y la contenida en la base de datos de la SIC
5	Resumen de créditos	Panorama general de los créditos registrados en tu expediente; se ordenan por créditos bancarios y créditos no bancarios. Por cada crédito se informa el nombre de la institución que reporta, número y tipo de cuenta, estatus del crédito, fecha de actualización, saldo actual y si te encuentras o no al corriente
5.1	Iconos sobre comportamiento de pago	Cuenta al corriente; Atraso de 1 a 89 días; Atraso mayor a 90 días o deuda sin recuperar
5.2	Forma de pago	Oportunidad con la que fue realizado el pago en el último periodo
6	Detalle de créditos	Información de los créditos reportados en tu expediente, estén o no vigentes. Se presentan divididos en créditos bancarios y créditos no bancarios
6.1	Otorgante	Institución que reporta la información (acreedor)
6.2	Apertura	Es la fecha de inicio del crédito
6.3	Último pago	Fecha del último pago efectuado
6.4	Cierre	Fecha en que se cerró el crédito. Si aparece en blanco es que el crédito sigue vigente
6.5	Moneda	Indica el tipo de moneda en que se otorgó el crédito
6.6	Límite de crédito	Para créditos revolventes, se indica el límite de crédito otorgado
6.7	Crédito máximo	En créditos de tipo revolvente y sin límites preestablecidos, se detalla el monto que se haya utilizado desde la apertura de la línea de crédito
6.8	Saldo actual	El saldo adeudado a la fecha en que se actualizó tu información
6.9	Monto	El importe del adeudo no abonado a la fecha de compromiso de pago
6.10	Monto a pagar	En créditos fijos o hipotecas aparece el número de pagos que tienes por cubrir
6.11	Histórico de pagos	Se presenta un historial del comportamiento del crédito de hasta 24 meses a partir de la fecha de actualización del crédito. Este se conforma por la información que mes a mes entregan los otorgantes de créditos
7	Declarativa	Puedes redactar un texto en caso de haber efectuado una aclaración y esta no haya procedido a tu favor
8	Detalle de consulta	Se detalla el nombre de los otorgantes de crédito que han consultado tu reporte en los últimos periodos. Se indica la fecha de consulta, dirección y teléfono de la empresa

Fuente: Condusef.

En la sección Detalle de créditos aparece el Histórico de pagos, que es el comportamiento de tu crédito en los últimos 24 meses e indica cómo realizas el pago de tus compromisos, por ejemplo, si estás al corriente o tienes atrasos, entre otros conceptos.
Para leer tu histórico, primero debes conocer el significado de las claves que aparecen en el reporte.
Claves de observación:

1	Estás al corriente	9	Puede significar
2	Tienes un atraso de 1 a 29 días		Cuenta con atraso de más de 12 meses
3	Tienes un atraso de 30 a 59 días		Cuenta con deuda parcial o total sin recuperar
4	Tienes un atraso de 60 a 89 días		Fraude cometido por el consumidor (ejemplo: proporcionar datos falsos al solicitar un crédito)
5	Tienes un atraso de 90 a 119 días	0	Cuenta muy creciente para ser informada
6	Tienes un atraso de 120 a 149 días	U	Cuenta sin información
7	Tienes un atraso de 150 a 12 meses	-	Cuenta no reportada en este periodo

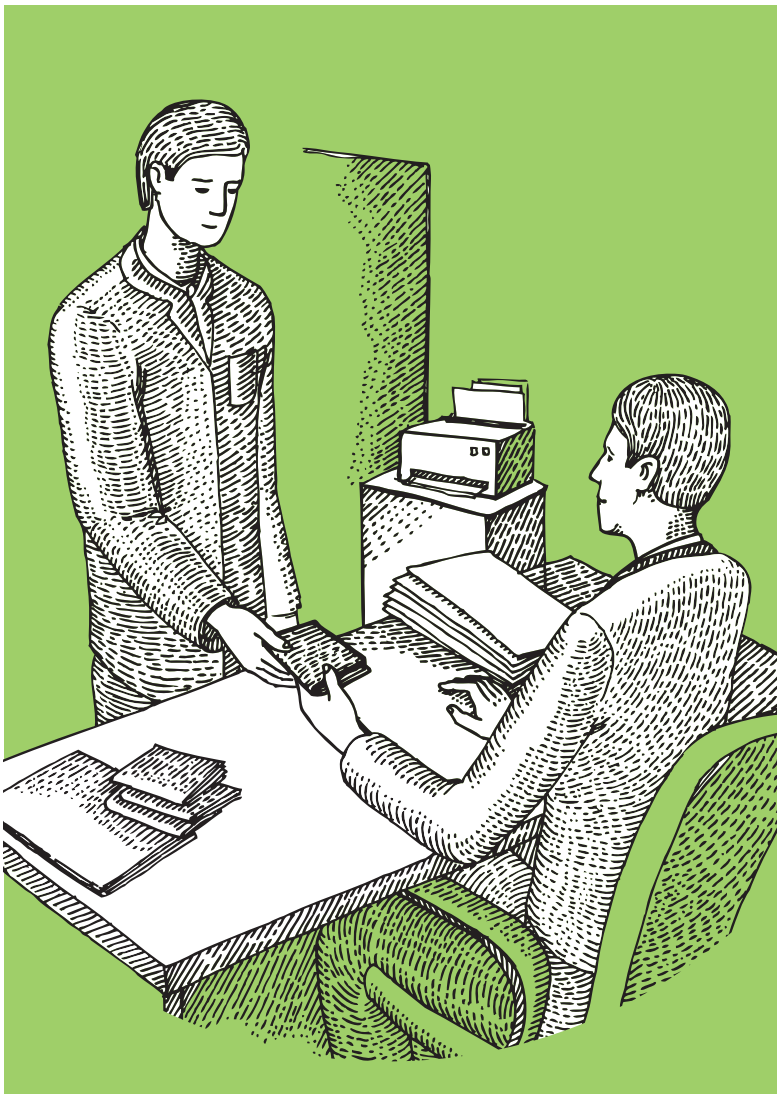
La información de cada uno de los créditos de tu reporte incluye la puntualidad de tus pagos en los últimos 24 meses. En cada pago puntual aparecerá el número 1; si te atrasaste entre 1 y 29 días aparecerá un 2; si el atraso es de dos meses aparecerá un 3, y así sucesivamente hasta llegar al 7. Cuando los atrasos son mayores a 12 meses se coloca el número 9 en la casilla más reciente del histórico de pagos.
Con las claves anteriores puedes interpretar el reporte, como en el siguiente ejemplo:

Interpreta tu Histórico de pagos

Mes	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
2009	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	4	5
2011	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
2012												2

El histórico de pagos cambia según tu comportamiento y la forma en que cubras tus adeudos. Debajo de este, los otorgantes de crédito asignan una Clave de Observación que muestra la manera en que te estás poniendo al corriente, ya sea a través del pago total del adeudo (CL), una reestructura sin pago menor (RV), una reestructura con quita solicitada por ti (LC) o una reestructura con quita a iniciativa del otorgante o de un programa gubernamental (LG).
A través de estas alertas, que llegan a tu cuenta de correo o en un mensaje de texto SMS, podrás conocer los cambios en tu información, como: consultas a tu historial solicitadas por algún otorgante, créditos nuevos, eliminados y los que reflejen pagos atrasados, entre otros conceptos.

La quita se refiere a un **convenio** entre el **acreedor** y el **deudor**, por lo que este último paga una parte de su deuda al acreedor, quien renuncia a su derecho del resto de la deuda.
Las SIC ofrecen alertas, con un costo anual de $ 120 en Círculo de Crédito y $ 232 en Buró de Crédito (Trans Union de México, S. A. S.I.C), para que puedas monitorear el estado de tu historial crediticio y actuar a tiempo si alguien apertura un crédito a tu nombre.



Las **SIC** están **obligadas** a conservar los historiales crediticios al menos durante un plazo de seis años (**72 meses**); de esta manera, podrán eliminar de tu historial el cumplimiento de cualquier pago después de **seis años** de haberse incorporado en dicho historial

LA PROTECCIÓN DE TUS INTERESES

De acuerdo con el artículo 28 de la LRSIC, estas sólo podrán proporcionar información a entidades financieras o empresas comerciales cuando cuenten con tu autorización expresa por medio de tu firma.

Esta autorización tiene una vigencia de uno hasta tres años o, en todo caso, mientras exista relación comercial entre tú y la institución o empresa otorgante del crédito.

De igual forma, las empresas comerciales deben guardar absoluta confidencialidad respecto del contenido de tu reporte de crédito; sólo pueden consultar tu historial a través de personal acreditado, el cual debe enviar a las SIC los originales de tu autorización en un plazo de 30 días posteriores a la fecha en que se realizó la consulta.

En caso de que una empresa comercial o financiera consulte tu historial sin tu autorización, la SIC de que se trate debe notificar a la **Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco)** o, en su caso, a la Comisión Nacional Bancaria y de Valores y a **Condusef**, quienes se encargarán de presentar una denuncia respectiva por la violación al secreto financiero.

Si una empresa te niega un crédito o servicio por la información contenida en el reporte de crédito, están obligados a comunicarte esta situación junto con los datos de la SIC que lo emitió.

En caso de alguna inconformidad con la información del Reporte de Crédito o del Reporte de Crédito Especial, puedes presentar una reclamación ante la SIC por escrito, vía internet, por teléfono o por correo electrónico, especificando los registros con los cuales estás inconforme y adjuntando copias de la documentación.

La SIC te proporcionará el folio de tu reclamación para que puedas darle seguimiento. Si procede, las empresas deberán realizar de inmediato las modificaciones en su base de datos y notificar a la SIC, quien recibirá la corrección y emitirá un nuevo RCE corregido para ti en los cinco días hábiles posteriores a la resolución de tu reclamación, y un RC actualizado para las empresas o entidades que lo consultaron en los últimos seis meses.

De manera trimestral, las SIC ponen a disposición de **Condusef** y de **Profeco** el número de reclamaciones contenidas en su base de datos relacionados con las empresas comerciales, entidades financieras, Sofomes o SIC de que se trate, los cuales puedes consultar en los sitios respectivos de las dependencias: **condusef.gob.mx** y **profeco.gob.mx**.

Recuerda que puedes presentar una reclamación ante **Profeco** o **Condusef**, según corresponda, cuando existan prácticas abusivas o inequitativas en tu contra por parte del otorgante del crédito.

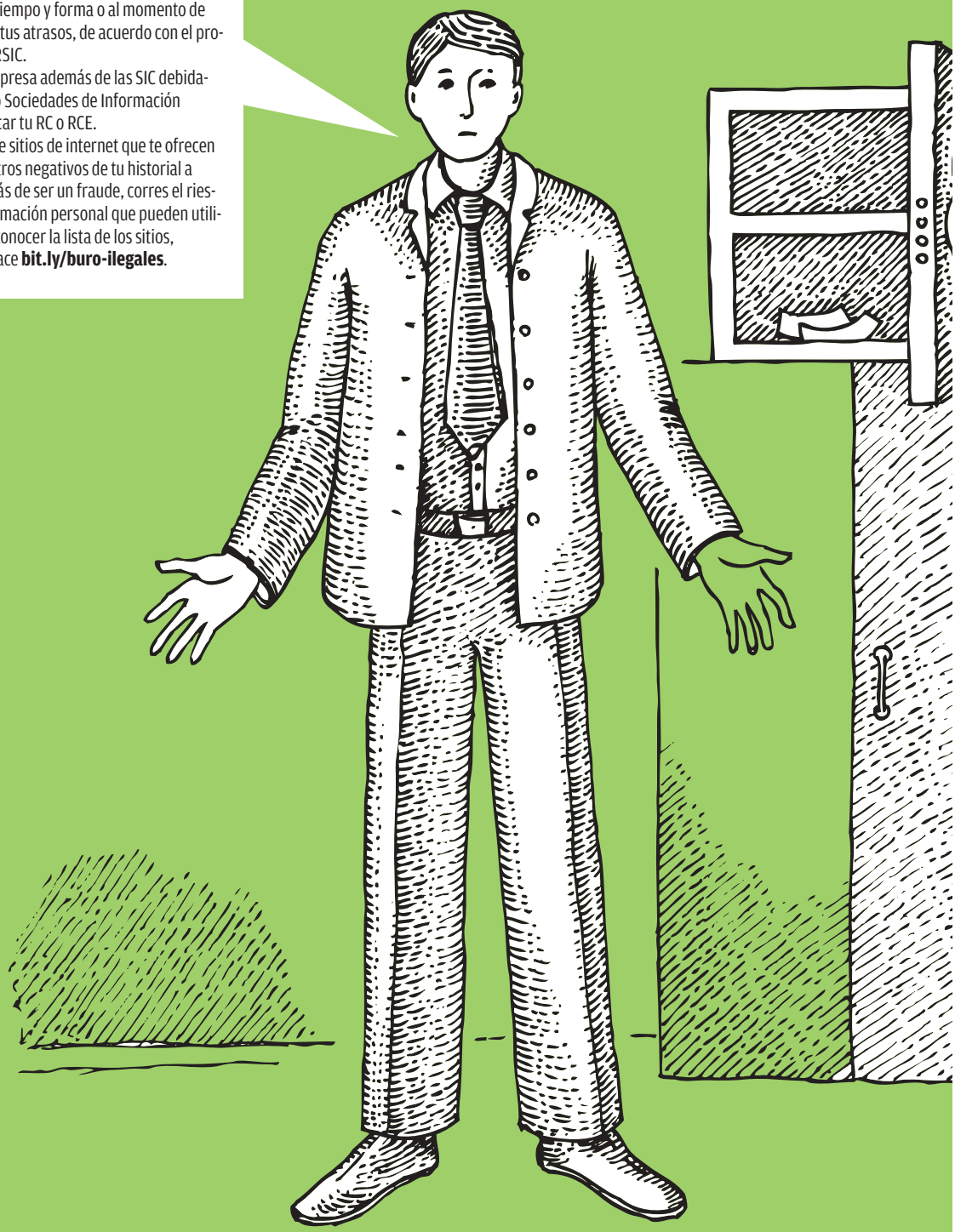
¡Cuidado con Burós que no lo son!

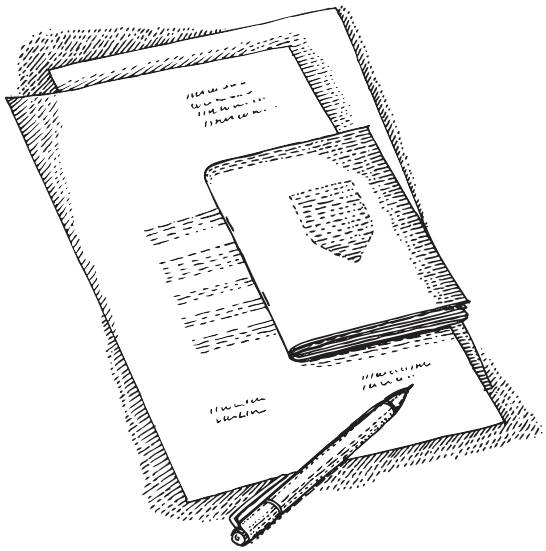
¿Te han ofrecido "sacarte de la lista del Buró" sin más ni más? Desconfía. Recuerda que no puede borrarse tu comportamiento bueno o malo.

Tu información únicamente puede modificarse conforme a los pagos realizados en tiempo y forma o al momento de ponerte al corriente con tus atrasos, de acuerdo con el proceso establecido en la LRSIC.

Por lo tanto, ninguna empresa además de las SIC debidamente autorizadas como Sociedades de Información Crediticia, puede modificar tu RC o RCE.

Condusef advierte sobre sitios de internet que te ofrecen modificar o borrar registros negativos de tu historial a cambio de dinero: además de ser un fraude, corres el riesgo de proporcionar información personal que pueden utilizar en tu perjucio. Para conocer la lista de los sitios, consulta el siguiente enlace **bit.ly/buro-ilegales**.





Recomendaciones

Mantente fuera de listas negras y haz de tu historial crediticio tu mejor carta de presentación:

a. Infórmate sobre cómo funcionan las SIC, en sus páginas de internet y en **Condusef**, y no te dejes llevar por leyendas urbanas

b. Si te niegan un crédito por la información contenida en tu historial crediticio, pide que te la muestren y acércate a las sociedades para aclarar imprecisiones

c. Ejerce tu derecho a consultar tu RCE de forma gratuita una vez al año

d. Puedes contratar un servicio de alertas para saber cuando tu historial sea consultado o sufra algún cambio

e. En caso de que alguien realice una consulta de tu reporte sin tu consentimiento, puedes solicitar una aclaración ante la SIC

f. Evita el robo de identidad:

- No proporciones información sobre tus créditos
- Destruye los estados de cuenta que ya no utilices
- No proporciones información de tus datos por teléfono, correo electrónico o en redes públicas (como en un cibercafé)
- Cuida tus identificaciones y otros documentos confidenciales
- No guardes contraseñas en tu bolso o cartera, y cámbialas constantemente

g. En caso de robo o pérdida de documentos que contengan datos personales, como la credencial del INE, levanta el acta correspondiente a la brevedad

h. Antes de solicitar un crédito analiza si de verdad lo necesitas y si podrás hacer frente a los compromisos de pago, tal vez debas esperar un mejor momento, así evitarás perder el control de tus finanzas

LOS DESPACHOS DE COBRANZA

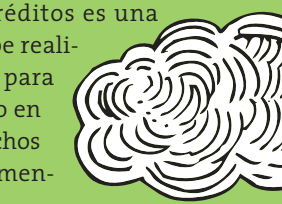
Cuando las empresas comerciales, entidades financieras o Sofomes (entidades no reguladas) venden o ceden la cartera de crédito a empresas especializadas en la cobranza de deudas, deben notificarte a ti como deudor y a las SIC.

Asimismo, deben incluir en los Reportes de Crédito Especiales una anotación indicando el nombre de la empresa a la que se haya vendido o cedido alguno de los créditos y una leyenda que indique el número telefónico gratuito donde se pueda consultar su domicilio.

Por su parte, la empresa que haya adquirido la deuda tiene la obligación de actualizar ante la SIC los registros relacionados al crédito cedido.

Si bien la venta o cesión de créditos es una práctica conocida y habitual, debe realizarse sin vulnerar tus derechos; para ello, deben observar lo estipulado en las Nuevas Reglas para los Despachos de Cobranza, entre las cuales se mencionan las siguientes:

- Identificarse plenamente
- Dirigirse al deudor de manera respetuosa
- Comunicarse o presentarse sólo entre las 7 y las 22 horas
- Documentar por escrito con el deudor, obligado solidario o aval, el acuerdo de pago
- Utilizar números de teléfono que pueda identificar el deudor
- No utilizar nombres o denominaciones similares a las de instituciones públicas
- No amenazar, ofender o intimidar al deudor, sus familiares, compañeros de trabajo o cualquiera otra persona no relacionada con la deuda
- No realizar gestiones de cobro a terceros, incluidas las referencias personales y beneficiarios, con excepción de deudores solidarios o avales
- No enviar documentos que aparenten ser escritos judiciales o se ostenten como representantes de algún órgano jurisdiccional o autoridad



Si por alguna razón has recibido un mal trato por los despachos, repórtalo a **Condusef** a los teléfonos **5340 0999** en el DF y área metropolitana o al **01 800 999 8080** en todo el país

Al existir este registro, las **personas deudoras** asumen con seriedad la obligación de **pagar** el **monto acordado** a tiempo, con el fin de **evitar** un **mal historial crediticio**

Fuentes

• Balcázar, Gabriela. (s. a.). "Todo lo que debes saber sobre el Buró de Crédito". Consultado el 25 de noviembre de 2014, en http://www.metroscubicos.com/articulo/creditos/2012/06/27/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-bur-de-crdito

• Banamex. (s. a.). "Inicia tu Historial Crediticio". Consultado el 21 de noviembre de 2014, en https://www.compromisosocialbanamex.com.mx/ef/ef-temas-creditos-personal-historial-crediticio-iniciar

• Banco de México. (s. a.). "Burós de crédito". Consultado el 10 de noviembre de 2014, en http://www.banxico.org.mx/divulgacion/sistema-financiero/sistema-financiero.html

• –. (s. a.). "Reglas generales a las que deberán sujetarse las operaciones y actividades de las sociedades de información crediticia y sus usuarios". Consultado el 10 de noviembre de 2014, en http://www.banxico.org.mx/sistema-financiero/disposiciones/dirigidas/sociedades-de-informacion-crediticia-buros-de-cre/reglas-generales-que-deberan-.html

• Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef). (Junio de 2012). "Ábrete puertas". *Proteja su Dinero*. Consultado el 13 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/Revista/PDF-s/2012/147/primer.pdf

• –. (s. a.). "Buró de Entidades Financieras". Consultado el 19 de noviembre de 2014, en http://www.buro.gob.mx/

• –. (s. a.). "Costos para obtener el Reporte Especial de Crédito". Consultado en 7 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/comparativos/comparativos.php?idc=4&im=buro.jpg&h=1

• –. (5 de marzo de 2013). "Cuidado con páginas web de Buró de Crédito ilegales". Consultado el 19 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/comunicados-recientes/873-cuidado-con-paginas-de-buro-de-credito-ilegales

• –. (19 de julio de 2013). "Productos y servicios que ofrecen los Buró de Crédito". Consultado el 7 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/instituciones-financieras/sociedades-de-informacion-crediticia/628-productos-y-servicios-que-ofrecen-los-buros-de-credito

• –. (2013). "Sociedades de Información Crediticia" (burós de crédito)". Consultado el 7 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/index.php/instituciones-financieras2/131-sociedades-de-informacion-crediticia

• –. (s. a.). "Tu historia cuenta". Consultado el 7 de noviembre de 2014, en http://www.condusef.gob.mx/PDF-s/educacion_financiera/tripticos/buro-de-credito.pdf

• Defensa del Deudor. (2010). "Buró de Crédito". Consultado el 20 de noviembre de 2014, en http://www.defensadeldeudor.info/bur%C3%B3-de-cr%C3%A9dito/

• Gobierno Federal. (8 de mayo de 2013). *Pacto por México*. Consultado el 25 de noviembre de 2014, en http://pactopormexico.org/reformafinanciera/reforma-financiera.pdf

• Hernández, Angélica. (20 de mayo de 2013). "Buró de Crédito: la cruda realidad de los deudores". Alto Nivel. Consultado el 25 de noviembre de 2014, en http://www.altonivel.com.mx/35945-mitos-y-realidades-del-buro-de-credito.html

• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2012). "Encuesta Nacional de Inclusión Financiera 2012". Consultado el 17 de octubre de 2014, en http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/especiales/enif/enif2012/default.aspx

• Ley para Regular las Sociedades de Información Crediticia. Consultado el 12 de noviembre de 2014, en http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/237.pdf

• Reglas de las Sociedades de Información Crediticia. Consultado el 12 de noviembre de 2014, en http://www.banxico.org.mx/disposiciones/circulares/reglas/%7B451969AF-5843-C563-4EFD-23378FC96110%7D.pdf

Lifehacks

PEQUEÑOS AJUSTES GRANDES cambios

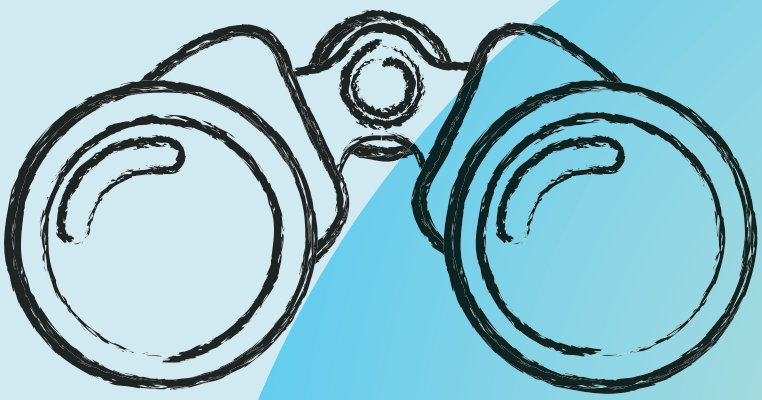
Cambiar la posición en la que dormimos o editamos un texto en la computadora; incluso ajustar la posición de nuestro dorso y brazos al realizar una entrevista de trabajo, son "tuercas" ligeramente apretadas, *lifehacks*, que nos pueden traer grandes beneficios en el largo plazo

Aunque está muy extendido creer que los hackers son genios de la informática que viven para encontrar, exhibir y vulnerar sistemas, en su origen setentero y hippie se trató de personas hipercreativas, dispuestas a encontrar las soluciones menos esperadas a cualquier tipo de problema, que implique o no una computadora de por medio. Angus MacGyver es el mejor ejemplo del hacker tradicional.

MacGyver, el personaje que interpretó por casi una década el actor Richard Dean Jackson (youtube.com/show/macgyver), era un agente secreto de la Fundación Phoenix, mitad scout y mitad genio, que podía resolver casi cualquier problema con los objetos ordinarios que llevaba en su mochila escolar (como un chicle y papel estaño) y su navaja suiza multiusos.

Su ingenio, agudizado por el poco tiempo que tenía para resolver su desafío o las circunstancias en las que debía hacerlo, ponían a flote sus profundos conocimientos de la naturaleza, la química, la física y, por supuesto, las matemáticas. Su frase "si tuviera un poco de cinta adhesiva podría arreglar esto" es la más popular entre sus seguidores, tanto porque engloba su capacidad creativa como la simpleza de los componentes con los que convivía.

Lo curioso de figuras como MacGyver, piensan algunos más, es que en la vida diaria, en lo cotidiano de nuestros trabajos en la oficina o en casa, al dormir o despertar, cuando queremos apurar la escritura de ese contrato o simplemente al navegar por internet, algunos trucos de la ciencia y la tecnología bien aplicados podrían ayudarnos a obtener mejores resultados. A estos pequeños ajustes, pero que generan grandes cambios, se les conoce como *lifehacks*, ligeros apretones de tuerca por aquí o por allá que nos permitirán resolver de manera muy creativa y efectiva algunos problemas en el día a día.



ADVERTIR EL TÉMPANO

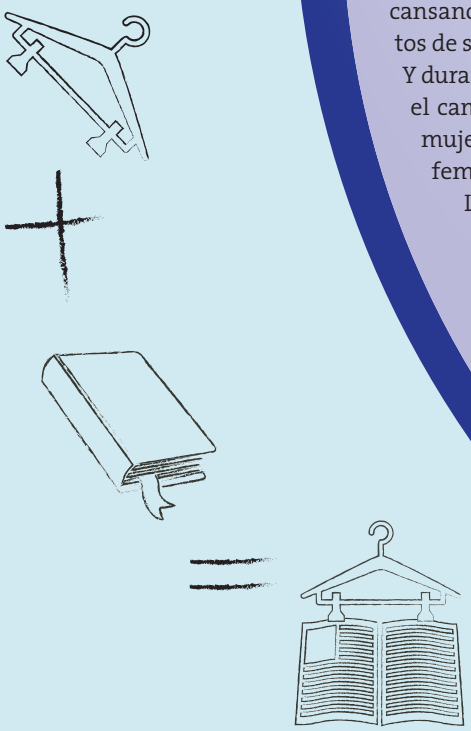
Era 2008 y la comunicadora de origen griego Arianna Huffington conducía un programa de radio con cobertura en todo Estados Unidos. Su oposición a los políticos del Partido Demócrata la habían llevado a buscar la gubernatura de California. Fracasó, pero la visibilidad que consiguió la convirtió en una bloguera muy popular. Tanto, que meses después aparecería The Huffington Post, uno de los sitios de noticias más grandes del mundo, uno de los desafíos digitales más importantes que en la actualidad tienen catedrales de la información "formal" como *The Washington Post* o *The New York Times*.

En esos no tan lejanos años, la carga de trabajo de Huffington era tan pesada que más de una ocasión cayó desmayada de cansancio en su oficina. En 2010 lo contó así a un grupo de mujeres líderes del mundo: "Esta es una sala de mujeres con déficit de sueño. Y aprendí en carne propia el valor del sueño. Hace dos años y medio me desmayé de cansancio. Di con la cabeza en el escritorio y me fracturé el mentón. Tengo cinco puntos de sutura en el ojo derecho. Así empecé el viaje para redescubrir el valor del sueño. Y durante ese viaje estudié, visité médicos, científicos, y estoy aquí para contarles que el camino hacia una vida más productiva, inspirada y alegre es dormir bien. Y las mujeres vamos a dar el primer paso en esta nueva revolución, en este nuevo asunto feminista. Llegaremos a la cima, literalmente durmiendo más".

Los aplausos no se hicieron esperar.

"Hay una suerte de competencia basada en la falta de sueño. Si alguien habla de reunirse a desayunar, si uno dice '¿Qué les parece a las 8?', es probable que respondan: 'A las ocho es muy tarde para mí, pero está bien, puedo jugar un partido de tenis, hacer un par de llamadas y reunirme contigo a las 8'. Y piensan que eso quiere decir que están tremendamente ocupados y son muy productivos, pero la verdad es que no lo son, porque en la actualidad hemos tenido líderes brillantes en los negocios, las finanzas y la política que tomaron decisiones terribles. Tener alto coeficiente intelectual no implica ser un buen líder, porque la esencia del liderazgo es ser capaz de ver el témpano antes de chocar con el Titanic. Y hemos tenido demasiados témpanos impactando Titanics."

¿Cuál es el hack que propone la poderosa mujer de medios? Cerrar los ojos para descubrir las ideas que se encuentran dentro de nosotros: apagar el motor y redescubrir el poder del sueño. Al menos 8 horas.



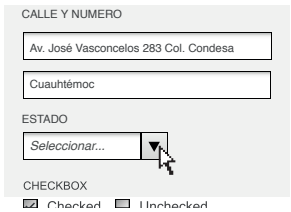
1

Cuando navegues por internet y quieras desplazarte hacia abajo, no cojas el ratón y uses la barra de desplazamiento. Es una absoluta pérdida de tiempo. Sólo hazlo si te pagan por hora. Mejor pulsa la barra espaciadora. Esta tecla baja una página. Pulsa la tecla Shift para subir de nuevo. Funciona en todos los navegadores y en todo tipo de computadora.

SIN LICENCIA PARA ARRIESGAR

David Pogue, Walt Mossberg y Robert Scoble hacen, desde Estados Unidos, el periodismo sobre tecnología de consumo más influyente en el mundo. Sus opiniones y evaluaciones de productos son buscadas y leídas con devoción por millones de expertos y no tan expertos. Hace no mucho, Pogue pasó de las influyentes páginas del *Times* neoyorquino al canal de tecnología de Yahoo, llevándose a millones de seguidores que leen sus reseñas y se suscriben a sus podcasts y videos al mayoreo. Su éxito es transparentar al máximo la tecnología, hacerla comprensible para el más neófito, poner en palabras llanas lo que otros incluso elevan más como una tarea de pedantería.

Como parte de su labor de difusión de pequeños cambios de hábitos tecnológicos fue invitado a dar una charla en la que compartió 10 consejos tecnológicos para ahorrar tiempo, a saber:



2

Cuando rellenes un formulario como el de domicilio, se puede pulsar el tabulador para saltar de casilla en casilla. Pero, ¿qué pasa con el menú desplegable donde se introduce el estado? No abras el menú desplegable. Es un malgasto de energía terrible. Teclea la primera letra de tu estado una y otra vez, y así vas directamente a ese elemento sin siquiera abrir el menú desplegable.

3

Cuando el texto en pantalla está muy pequeño, mantén pulsada la tecla Control y pulsar Más, Más, Más y así se agranda el texto cada vez que pulses Más. Funciona con todos los sistemas operativos, o la tecla Menos, Menos, Menos, para volver a hacerlo pequeño. Si estás en Mac, puede que sea la tecla Comando en lugar de Control.

4

Cuando tecleas en tu teléfono inteligente, sin importar la marca o sistema operativo, no te molestes en cambiar el teclado a puntuación para insertar un punto, después un espacio y luego poner la siguiente letra en mayúsculas. Simplemente pulsa el espacio dos veces. El teléfono pone por ti el punto, el espacio y la mayúscula. Pon: espacio, espacio.

5

La mayoría pensamos que Google permite encontrar y visitar una página web, pero también es un diccionario. Teclea la palabra "definir" y después la palabra que quieran saber. Ni siquiera tienen que hacer clic en nada. Aparece la definición mientras tecleas. También es una base de datos de la Administración Federal de Aviación: tecleas el número de la línea aérea y el vuelo. Muestra el lugar del vuelo, la puerta, la terminal, cuánto falta para el aterrizaje; sin necesidad de una aplicación.

Para conocer los otros cinco consejos visita http://www.ted.com/talks/david_pogue_10_top_time_saving_tech_tips y la colección *Lifehacks* de TED para ahondar en otros ajustes de mucha utilidad.

VINAGRE MULTIUSOS

La uva se hace vino y nos descubre una puerta hedonista al mundo. Cuando el vino evoluciona en vinagre se convierte en una poderosa herramienta para el hogar.

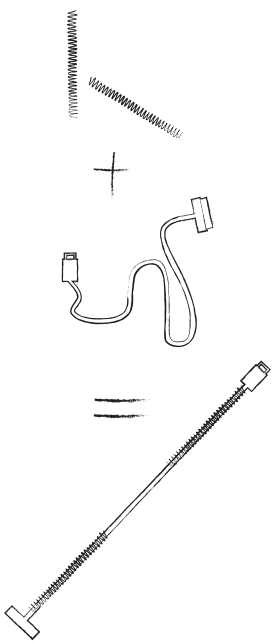
Por ejemplo, las azaleas son una flor que necesita crecer en un suelo ácido. Esta deficiencia puede ser clave para que no crezcan ni se mantengan coloridas y frondosas. Si tienes azaleas y quieres mejorar su crecimiento, agrega unas gotas de vinagre al agua de riego. Pronto verás cómo surge la magia.

Otro truco con vinagre: si tu refrigerador ya huele mal por la entrada y salida de toda clase de alimentos, haz unas 15 o 20 bolitas de migajón y remójalas en vinagre. Colócalas en un plato al fondo del refrigerador durante varios días. Pronto notarás que los malos olores desaparecen.

Algunos otros consejos con vinagre: enjuagar la boca con vinagre evitará o disminuirá el dolor de muelas y la formación de esas bolsitas llamadas postemillas. Colocado directo a la piel es un infalible repelente de mosquitos. También relaja la piel dañada por el sol.

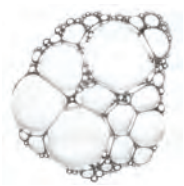
La última: si tu fregadero de la cocina tarda mucho en vaciarse por la carga de desperdicio que tiene, sigue este truco: antes de dormir, echa al desagüe dos cucharadas soperas de bicarbonato de sodio e inmediatamente medio vaso de vinagre. Pon el tapón, porque por la mañana abrirás el grifo para que se llene el fregadero unos 10 centímetros de alto. Hecho esto, quita el tapón. Toda la suciedad se irá para siempre.

El vinagre puede ser de manzana o uva.



Hacks de salida

Internet está llena de pequeños trucos para casi cualquier problema. Hackear lo cotidiano para hacerlo mejor o más fácil es cuestión de abrir bien los ojos, pensar y ser creativos. Estos trucos finales son prueba de ello:



Agua jabonosa sobre las terminales o conductos del gas te puede ayudar a detectar alguna fuga (donde crezcan burbujas); lo mismo ocurre con las llantas del auto, la moto o la bicicleta.

Congelar la cebolla evitará que, al cortarla, produzca lágrimas.

Las uvas congelas son los mejores hielos para la champaña o el whisky.

El mejor limpiador de teclados de computadoras son las notas adhesivas (post-its).

Si los faros de tu auto o moto ya están opacos, nada mejor para limpiarlos que pasta de dientes.

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx

EVITA *la* RESACA FINANCIERA

Te decimos cómo afrontar la cuesta de enero

Uno de los temas más comentados al iniciar un nuevo año es sin duda la famosa "cuesta de enero". Se trata del periodo en el cual derivado de los gastos realizados durante la época decembrina, muchas familias mexicanas atraviesan complicaciones financieras.

Sobre la cuesta de enero se comentan varias cosas: "que es un mito", "que no se puede evitar", "que sólo les sucede a unos cuantos", "que dura más de un mes", en fin. La realidad es que la cuesta de enero te afecta en la medida que tuviste un buen o mal manejo de tus finanzas durante los meses anteriores (principalmente en diciembre), por lo que no se trata de una regla escrita pero tampoco una excepción.

Es decir, la pudiste evitar si durante los periodos previos hubo una adecuada planeación en tus finanzas, si realizaste consumos inteligentes, evitaste compras compulsivas durante el Buen Fin o Navidad, y sobre todo si guardaste parte de tus ingresos no habituales como pudo haber sido el aguinaldo. Si fue así, es probable que no padezcas la cuesta o su efecto sea mínimo. Ahora, si no tuviste una adecuada planeación y tus finanzas quedaron mermadas, la cuesta se puede convertir en tu enemigo. De hecho, podría prolongarse por varios meses más, juntándose con pagos de colegiaturas, impuestos, seguros, etc.

Por eso, te decimos qué debes hacer para salir de este bache financiero y así no poner en peligro tu economía al empezar este 2015.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana **53 400 999**
de todo el país **01 800 999 80 80**

/condusefoficial
@CondusefMX
YouTube /condusefoficial

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

NO TODO LO DULCE ES

1 AZÚCAR DE MESA O SACAROSA

Origen:
Caña *—la que consumimos en México—*, remolacha y maíz

Características:
Si es morena *(no refinada)* contiene minerales y vitaminas; la blanca carece de nutrientes

Uso:
Casero e industrial

Calorías: 20 kcal x cucharada azucarera de 5 g
Dulzor: 1

2 ESTEVIA

Origen:
Planta del mismo nombre

Características:
Costo elevado, se comercializa natural *(hojas secas)*, líquida, en polvo y en terrones. Se le atribuyen propiedades antidiabéticas, digestivas y antioxidantes

Uso:
Edulcorante de mesa, bebidas no alcohólicas, productos horneados

Calorías: 0
Dulzor: 100-300

3 FRUCTOSA

Origen:
Es el azúcar que contienen en forma natural las frutas

Características:
Es la más dulce que existe en forma natural, está relacionada con el incremento de obesidad y diabetes

Uso:
Edulcorante de mesa, bebidas saborizadas y alimentos

Calorías: 36 kcal x cucharada azucarera de 5 g
Dulzor: 1.75

4 JARABE DE MAÍZ DE ALTA FRUCTOSA

Origen:
Maíz altamente procesado

Características:
Endulzante concentrado de muy bajo costo, se le asocia con la creciente epidemia mundial de obesidad, diabetes y otros padecimientos del síndrome metabólico

Uso:
Lo contiene una gran mayoría de los productos procesados tanto dulces como salados

Calorías: 16 kcal x cucharada
Dulzor: 1.1

5 NÉCTAR DE AGAVE

Origen:
Agave azul

Características:
Es nutritivo, pero tiene un alto contenido de fructosa

Uso:
Casero

Calorías: 30 kcal x cucharada
Dulzor: 1.5

6 MIEL DE ABEJA

Origen:
Néctar de las flores *(apicultura)*

Características:
Propiedades nutritivas, costo elevado

Uso:
Casero, repostería, medicinal

Calorías: 20 kcal x cucharada
Dulzor: 1.5

AZÚCAR

Si algo predomina hoy en los productos que consumimos –*salados o no*– son los enduzantes, la mayoría de los cuales no conocemos ni su origen ni sus efectos sobre nuestra salud. He aquí sólo algunos de los más comunes

7 SACARINA

Origen:
Tolueno y otros derivados del petróleo

Características:
Regusto amargo, no asimilable por el organismo

Uso:
Refrescos, yogures, mermeladas y frutas en conserva, goma de mascar, productos farmacéuticos y de limpieza bucal, alimentos horneados y aderezos

Calorías: 0
Dulzor: 300 veces más dulce que el azúcar

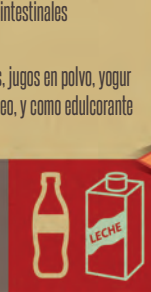
8 ASPARTAME

Origen:
Ácido aspártico y fenilalanina

Características:
No se puede hornear, contraindicado en enfermos de fenilcetonuria, reporta en casos mareos, dolor de cabeza y problemas gastrointestinales

Uso:
Goma de mascar, refrescos, jugos en polvo, yogur y leche, café y té instantáneo, y como edulcorante de mesa

Calorías: 0
Dulzor: 200 veces más dulce que el azúcar



9 SUCRALOSA

Origen:
Azúcar común a la que se le adhiere cloro

Características:
Artificial, superconcentrado, no altera los niveles de glucosa sanguíneos, reduce la flora intestinal

Uso:
Goma de mascar, postres, lácteos, congelados, jugos, refrescos y gelatinas

Calorías: 0
Dulzor: 600 veces más dulce que el azúcar

10 ACESULFAME K

Origen:
Derivado del ácido acético

Características:
Regusto amargo, suele combinarse con otros edulcorantes

Uso:
Alimentos horneados, postres, goma de mascar y como edulcorante de mesa

Calorías: 0
Dulzor: 200 veces más dulce que el azúcar

11 NEOTAMO

Origen:
Derivado del aspartame

Características:
Superconcentrado potenciador de sabor

Uso:
Bebidas saborizadas, yogures, dulces y goma de mascar, helados, postres, pasteles, mermeladas

Calorías: 0
Dulzor: 200 veces más dulce que el azúcar

Dulzor relativo de edulcorantes naturales y sintéticos: se calcula con relación al peso. El azúcar común lleva el valor de 1

FUENTES

-Biblioteca Nacional de Medicina de E.U. (26 junio 2013). "Edulcorantes y sustitutos del azúcar". Consultado el 21 de noviembre de 2014, en http://1.usa.gov/X9Uni7
-Cabrera A. (Noviembre 2012). "Neotame: Síntesis propiedades, aplicaciones y legislación". Consultado el 21 de noviembre de 2014, en http://bit.ly/1tedJza
-Durán S., Cordón K. Rodríguez. (2013). "Edulcorantes no nutritivos, riesgos, apetito y ganancia de peso". Revista Chilena de Nutrición. Vol. 40 No. 3. Consultado el 20 de noviembre de 2014, en http://bit.ly/1xSDysH

Gráfico: Arnulfo Cuevara

El Laboratorio
Profeco Reporta

Cuando hablamos de azúcar, lo primero que se nos viene a la mente es aquella que guardamos en nuestras azucareras y que añadimos al café, a la limonada y a tantos postres caseros: el azúcar común, conocida entre los profesionales de la salud y la industria alimentaria como sacarosa. Pero azúcares hay muchos y de sus sustitutos otros tantos, con mayor o menor aporte calórico

Alimentos que se comercializan para

diabéticos

El Laboratorio Profeco Reporta

Un diagnóstico de diabetes cambia la vida. Más allá de si se trata de una enfermedad hereditaria o desarrollada por el embarazo o por hábitos poco saludables, a partir de ese momento la orden del médico invariablemente será cuidar la alimentación. Por más desalentadora que parezca tal instrucción, en ella está la buena noticia, pues con un poco de planificación y disciplina es posible tener calidad de vida aún con diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que se genera cuando el cuerpo pierde la capacidad de aprovechar de forma adecuada los azúcares debido a una carencia parcial o total de la hormona insulina, o bien, a la resistencia de las células a aprovecharla adecuadamente. La insulina hace posible que la glucosa entre a las células para poder ser utilizada como fuente de energía; si la insulina es escasa o el organismo opone resistencia, la glucosa se acumula en la sangre y produce hiperglucemia (niveles por encima de lo normal de glucosa en la sangre). Los tres tipos de diabetes más comunes son:

- La **diabetes tipo I** (infantil), una alteración del sistema inmunológico que destruye las células pancreáticas que secretan la insulina
- La **diabetes gestacional**, que se desencadena durante el embarazo
- Y la **diabetes tipo II**, que afecta, sobre todo, a los adultos —aunque la morbilidad en niños se ha incrementado de manera alarmante junto con la epidemia de obesidad infantil—, en la que por lo general están implicadas la obesidad, una dieta desequilibrada (alta en calorías y rica en azúcares simples) y factores genéticos, pero que puede ser prevenible y controlable

El producto final de la digestión y asimilación de todas las formas de hidratos de carbono es la glucosa —un tipo de azúcar presente en la naturaleza—, que es el principal combustible del organismo y se encuentra en cada célula y casi en cada fluido orgánico, por lo que tiene que ser regulado fisiológicamente. Un nivel normal de glucosa en sangre representa un buen estado de salud; excederlo aumenta el riesgo de experimentar diversos problemas, en especial las consecuencias de la diabetes.

Los azúcares

Existen muchos tipos de azúcar —sacarosa, fructosa, glucosa, maltosa, lactosa, entre otros— que se encuentran en los alimentos, ya sea en forma natural o por haber sido añadidos durante la elaboración de los productos procesados.

Los carbohidratos constituyen una parte importante de la dieta de los humanos. Los más sencillos son los azúcares simples o monosacáridos (tales como glucosa, fructosa y galactosa); dos unidades de monosacáridos conforman la sacarosa (azúcar común), la lactosa (azúcar de la leche) y la maltosa; en tanto que los polisacáridos son enormes compuestos formados por unidades de monosacáridos; estos últimos considerados como de absorción lenta, es decir, que antes de ser asimilados por el organismo se descomponen en monosacáridos.

Ya sea porque se padece diabetes o es una persona prediabética, porque existen factores hereditarios, o porque se desea mantener una buena salud, todos deberíamos estar al tanto del aporte nutricional de los alimentos que consumimos, en especial de los carbohidratos que contienen, y con base en ello planificar nuestras comidas. Esto cobra mayor importancia si padeces diabetes, pues es una manera de mantener los niveles de azúcar en un rango adecuado.

Por tal motivo, pensando en aquellos consumidores que buscan moderar su consumo de azúcares, analizamos una serie de productos que indican ser aptos para consumo por personas diabéticas o que presentan los logotipos de la Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND); la Asociación Mexicana de Diabetes, A. C. (AMD), o de la Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD) y que los avalan. Lo anterior con el fin de evaluar no sólo su calidad, sino su veracidad, pues un engaño en este sentido puede representar un riesgo para su salud.

Balance=salud

Para la diabetes y muchos otros padecimientos, la clave es combinar una variedad de alimentos diferentes y en porciones adecuadas:

- Vegetales
- Granos integrales
- Fruta
- Productos lácteos sin grasa
- Menestras
- Carnes magras
- Aves de corral (sin piel)
- Pescado

Asegúrate de que cada alimento que integre tu plato te aporte la más alta calidad de nutrientes. En otras palabras, prefiere alimentos frescos ricos en vitaminas, minerales y fibra en vez de los procesados.

Lo ideal es que toda la familia –no solamente el paciente diabético– se integre al plan de alimentación saludable, pues así no sólo se facilita la planificación de las comidas, sino que todos gozarán de una mejor salud.

Puedes incluir muchos de tus alimentos preferidos en tu plan de alimentación y aun así controlar tu glucosa, presión y colesterol; la clave está en controlar la proporción y el tamaño de las porciones que integran tu plato, de manera que comas porciones más grandes de vegetales sin almidón y una porción más pequeña de proteínas y alimentos con almidón.

Comienza con estos seis pasos para bajar de peso y controlar tu alimentación, y cuando estés listo echa a andar tu creatividad y combina nuevos ingredientes:

1 Toma el plato que comunmente usas y traza una línea de arriba a abajo a la mitad. Luego vuelve a dividir la mitad derecha a la mitad, de manera que el plato quede dividido en tres secciones.

2 Llena la sección más grande –la mitad del plato– con vegetales sin almidón, como espinaca, zanahoria, lechuga, acelgas, repollo, ejotes, quelites, chayote, brócoli, coliflor, tomate, calabacita, champiñones, pimientos, cebolla, pepino, betabel, berenjena, etc., así como salsa o jugo de verduras.

3 Ahora, en una de las secciones más pequeñas, incluye alimentos con almidón, como:

- Pan de grano integral, como de trigo o centeno
- Cereal integral como avena, sémola de maíz, elote, tortillas, arroz integral, fideos o pasta
- Leguminosas como lentejas, frijoles, alubias, chícharos, habas
- Papas, camote, yuca o calabaza
- Galletas, totopos, pretzels o palomitas de maíz sin grasa

4 Y luego, en la otra sección pequeña, sirve una proteína como:

- Pollo o pavo sin piel
- Pescados o mariscos como camarones, almejas, ostras, cangrejo o mejillones
- Cortes magros de carne de res o puerco
- Tofu, huevos, queso con bajo contenido de grasa

5 Puedes incluir una taza leche descremada, 200 ml de yogur light o un pequeño pan

6 Como postre, una fruta o ½ taza de ensalada de fruta

Fuente: http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/mtodo-del-plato.html#sthash.QcQPhgs9.dpuf

DE AZÚCARES A ENDULZANTES

En el mercado existe una gran variedad de productos que contienen –declarados o no en su etiquetado– diferentes tipos de endulzantes que hay que diferenciar:

Sacarosa (azúcar común): se produce a partir del jugo de la remolacha o la caña de azúcar. Aporta 4 kilocalorías por gramo (kcal/g).

Fructosa: es el azúcar que está en forma natural en todas las frutas. Aporta 4 kcal/g.

Glucosa: se encuentra en las frutas en pequeñas cantidades; también de forma natural en la miel. Aporta 4 kcal/g.

Alcoholes de azúcares: manitol, sorbitol y xilitol. El cuerpo los absorbe más lentamente que el azúcar y aporta cerca de la mitad de las calorías de esta (2 kcal/g); sin embargo, a algunas personas les provoca cólicos estomacales y diarrea.

Lactosa (azúcar de la leche): está compuesta de glucosa y galactosa, aunque su sabor casi no es dulce. Aporta 4 kcal/g.

Palatinosa o isomaltulosa (nombre genérico): se deriva de una fuente natural de sacarosa. La palatinosa se origina a partir de una reordenación de su estructura molecular, convirtiéndose en un carbohidrato en extremo lento. Por su lenta absorción, produce un incremento muy limitado de glucosa en sangre; no obstante, es asimilado por nuestro cuerpo y suministra la misma energía (4 kcal/g) como cualquier otro azúcar. Debido a esto, puede ofrecer un suministro constante y generalizado de energía al organismo.

El Laboratorio Profeco Reporta

El estudio

Analizamos 31 productos que ostentan ser aptos para personas que padecen diabetes o que presentan logos de diversas asociaciones para la diabetes:

- Identificamos y cuantificamos los azúcares y edulcorantes artificiales que contienen
- En cuanto al índice glucémico (IG) —término relativamente reciente— usado en varias etiquetas de los envases de los alimentos, verificamos que la leyenda fuera veraz, y que incluyera la información relativa a modificaciones en composición
- Respecto de las autorizaciones por las diversas asociaciones para diabetes, corroboramos su veracidad
- Verificamos el contenido neto declarado
- Revisamos que cumplieran con los requisitos de etiquetado marcados por la normatividad vigente
- Para fines comparativos se consideró el costo del producto por porción

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación

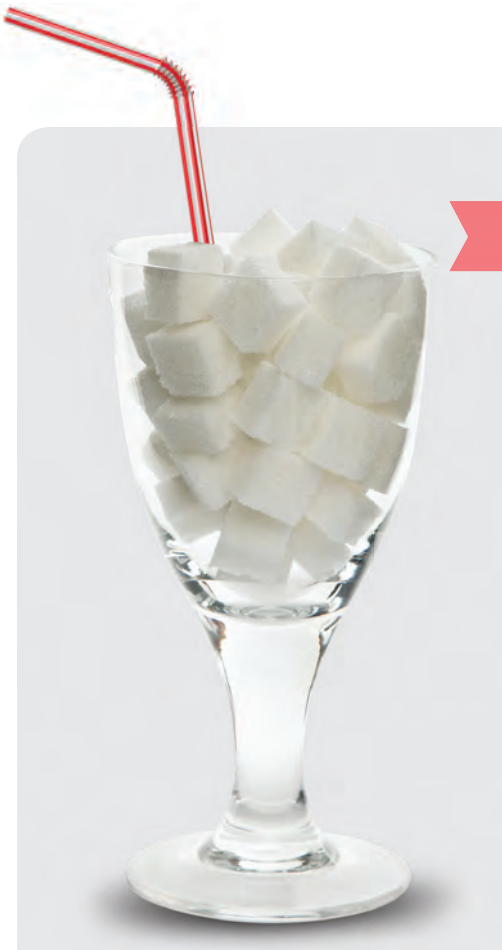
NOM-051-SCFI/SSA1-2010
Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcoholicas preenvasados-informacion comercial y sanitaria

NOM-086-SSA1-1994
Bienes y servicios. Azlimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales

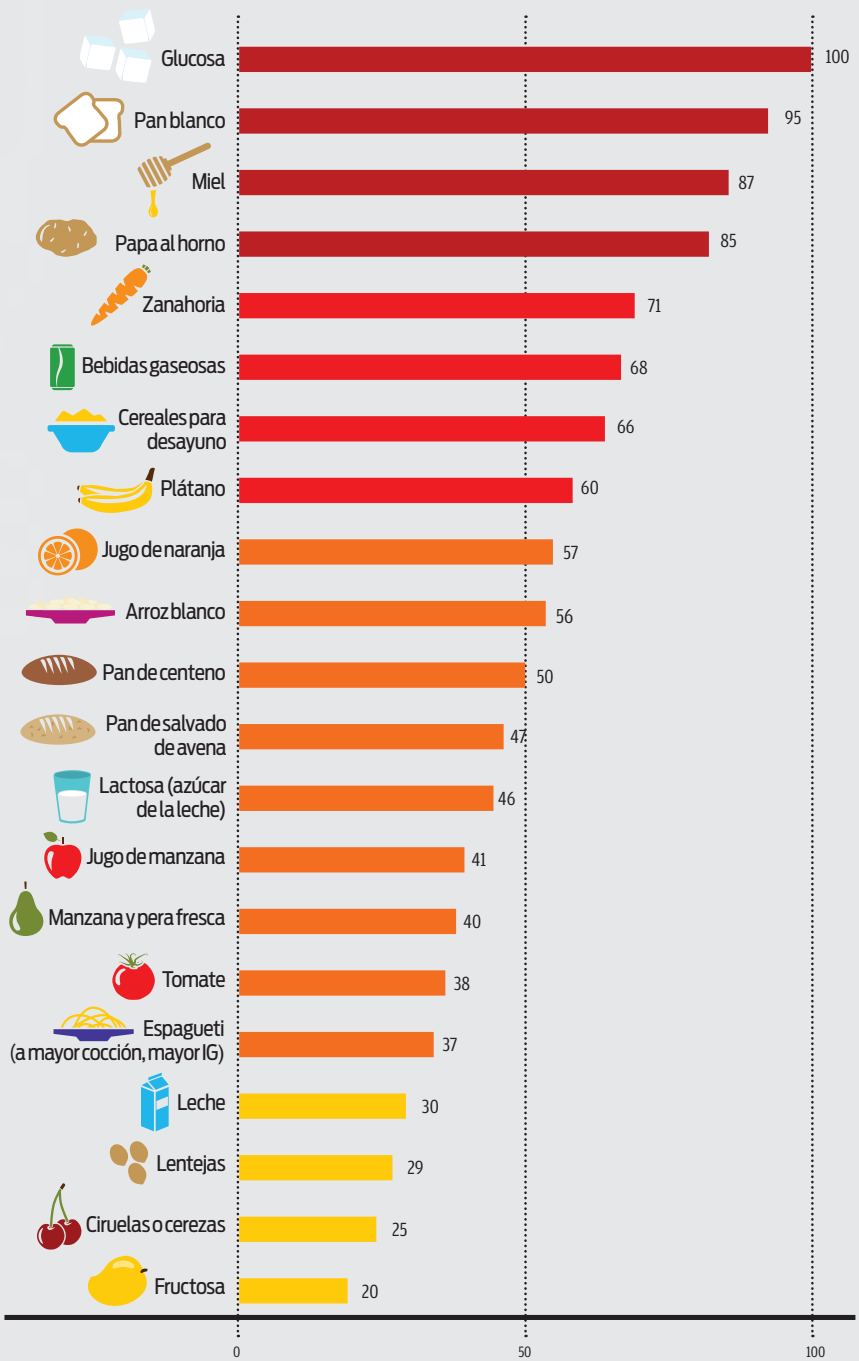
Acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos, su uso y disposiciones sanitarias

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: 27 de agosto a 15 de noviembre de 2014
Periodo de adquisición del producto: 27 a 29 de agosto y 17 de octubre de 2014
Productos analizados: 31
Pruebas realizadas: 1626



Índice glucémico (IG)



El IG es un modo de valorar los alimentos que contienen carbohidratos según el grado en el que se eleva la glucemia sanguínea (cantidad de glucosa en sangre) tras su consumo. Se clasifica en una escala de 0 a 100, en la que 100 es la respuesta a un alimento de referencia como la glucosa o el pan blanco. Con el mismo nivel de carbohidratos, los alimentos con un IG elevado producen fluctuaciones notables en el nivel de azúcar en la sangre, mientras que los alimentos con IG bajo lo elevan menos.

Conocer el IG sirve para planificar las comidas, por lo que hay que escoger alimentos con un IG bajo o mediano; se sugiere combinar alimentos con IG alto con alimentos de IG bajo para balancear el plato.

Es importante considerar la preparación y el tamaño de la porción: por ejemplo, el jugo tiene un IG más alto que la fruta, pues se llevan varias porciones de fruta para prepararlo y con ello una mayor cantidad de azúcares.

Ojo con la leyenda "sin azúcar" que ostentan algunos productos para consumo de personas que padecen diabetes: aunque no contengan sacarosa (azúcar común), se encontró presencia de **otros azúcares simples** como **glucosa, fructosa, maltosa o lactosa; cuya ingestión en personas con diabetes debe ser controlada**

Las Sevillanas

Cajeta de leche de cabra
México / 360 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)
Etiquetado	Ostenta leyenda "Sugar Free"; sin embargo, en su composición incluye otros azúcares como glucosa, lactosa (azúcar de la leche) y maltosa	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**3.28**
	Lactosa	**3.79**
	Maltosa	**7.4**
	Azúcares totales	**14,47**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Maltitol Isomalt Sucralosa
Costo por porción (30 g)		**$ 7.07**

Glorias

Dulce de leche de cabra con nuez, sin azúcar
México / 90 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)
Etiquetado	Ostenta leyenda "SIN AZÚCAR"; sin embargo, en su composición incluye otros azúcares como glucosa, fructosa y lactosa (azúcar de la leche)	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**1.64**
	Fructosa	**0.14**
	Sacarosa	**0.13**
	Lactosa	**1.46**
	Azúcares totales	**3.38**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Maltitol Isomalt Sucralosa
Costo por porción (18 g)		**$ 8.19**

Tasty Dbs

Crema de avellana, sin azúcar
México / 350 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.12**
	Lactosa	**0.50**
	Azúcares totales	**0.62**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Palatinosa Isomalt Sucralosa
Costo por porción (16 g)		**$ 3.59**

YOGUR

LALA

Yoghurt light para beber natural sin grasa y sin azúcar
México / 220 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)	
Etiquetado	Ostenta leyenda "Sin azúcar"; sin embargo, en su composición incluye otros azúcares como glucosa y lactosa (azúcar de la leche)	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.84**
	Lactosa	**7.77**
	Azúcares totales	**8.61**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa Acesulfame K	
Costo por porción (220 g)	**$ 5.50**	

BEBIDA DE ALMENDRAS

BLUE DIAMOND ALMONDS Almond Breeze

Bebida de almendras sabor original sin azúcar
EUA / 946 ml

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Puede ser consumido por diabéticos	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	No presenta	
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	No presenta	
Costo por porción (240 ml)	**$ 10.16**	

VARIOS

Tasty Dbs

Harina enriquecida para preparar hot cakes
México / 300 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Ostenta leyenda "Sin azúcar"; sin embargo, en su composición también incluye lactosa	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.34**
	Lactosa	**0.78**
	Azúcares totales	**1.12**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa	
Costo por porción (40 g)	**$ 4.32**	

Tasty Dbs

Barra de fibra sabor a chocolate amargo
México / 80 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Ostenta leyenda "Sin azúcar añadida" y en su información nutrimental declara 0 g de azúcares; sin embargo, en el análisis se detecta, además de azúcar, fructosa y lactosa (azúcar propio de la leche)	
Azúcares (g/porción)	Fructosa	**0.48**
	Sacarosa	**1.17**
	Lactosa	**4.58**
	Azúcares totales	**6.24**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa	
Costo por porción (40 g)	**$ 22.14**	

Tasty Dbs

Hojuelas cubiertas de chocolate
México / 160 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Ostenta leyenda "Sin azúcar" y en su información nutrimental declara 0 g de azúcares; sin embargo, en el análisis se detectan varios azúcares: glucosa, fructosa, sacarosa (azúcar común) y el azúcar propio de la leche (lactosa)	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.27**
	Fructosa	**0.19**
	Sacarosa	**1.26**
	Lactosa	**12.10**
	Azúcares totales	**13.82**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa	
Costo por porción (40 g)	**$ 14.65**	

JARABES Y CONCENTRADOS SABOR A MIEL

Tasty Dbs

Jarabe sabor a maple sin azúcar
México / 260 ml

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.38**
	Azúcares totales	**0.38**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa	
Costo por porción (40 g)	**$5.28**	

Stevien

Jarabe sabor maple
México / 400 ml

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Apto para diabéticos	
Etiquetado	Información nutrimental incompleta. Destaca contener stevia orgánica, sin declarar su porcentaje	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.46**
	Fructosa	**0.05**
	Azúcares totales	**0.51**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Glicósidos de steviol Isomaltosa	
Costo por porción (9 g)	**$0.88**	

Santiveri

Concentrado sabor a miel
España / 370 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Tolerado por los diabéticos	
Etiquetado	Información nutrimental incompleta	
Azúcares (g/porción)	Fructosa	**5.90**
	Azúcares totales	**5.90**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	No presenta	
Costo por porción (9 g)*	**$1.68**	

* Dado que no declara tamaño de porción en la etiqueta, se midió lo que contiene una cucharada sopera (9 g).

GALLETAS

Taifeld's

Galletas integrales sabor coco
México / 200 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.67**
	Fructosa	**1.15**
	Sacarosa	**0.068**
	Azúcares totales	**1.89**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa	
Costo por porción (10 g)	**$1.70**	

Fiber Cookies

Galletas de fibra con ciruela pasa
México / 100 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)	
Etiquetado	Se dice "Sin Azúcar"; sin embargo, en su composición incluye fructosa y glucosa	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.88**
	Fructosa	**2.07**
	Sacarosa	**0.064**
	Azúcares totales	**3.01**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	No presenta	
Costo por porción (16.5 g)	**$2.48**	

CHOCOLATE DE MESA Y POLVO SABOR A CHOCOLATE

Tasty Dbs

Polvo sabor chocolate sin azúcar
México / 340 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.29**
	Azúcares totales	**0.29**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Palatinosa Sucralosa	
Costo por porción (25 g)	**$6.43**	

KÉKUA

Chocolate de mesa con canela sin azúcar con Stevia
México / 160 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Apto para diabéticos	
Etiquetado	Información nutrimental incompleta, el contenido de sacarosa es erróneo. Destaca contener stevia sin declarar su porcentaje. Se dice "Sin Azúcar"; sin embargo, en su composición incluye glucosa	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**1.36**
	Sacarosa	**0.093**
	Azúcares totales	**1.45**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Stevia	
Costo por porción (15 g)	**$3.56**	

POLVOS PARA PREPARAR GELATINAS Y FLANES

JELL-O Light

Polvo para preparar gelatina baja en calorías sabor a limón
México / 25 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Puede ser consumida aun por personas con diabetes controlada	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	No presenta	
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Aspartame	
Costo por porción (3.2 g para preparar 130 g de gelatina)	**$1.26**	

D'Gari

Polvo para preparar gelatina de agua sabor limón light
México /20 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	No presenta	
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Aspartame	
Costo por porción (2.53 g para preparar 130 g de gelatina)	**$1.09**	

D'Gari

Polvo para preparar postre estilo flan sabor vainilla light
México / 20 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.12**
	Azúcares totales*	**0.12**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Aspartame	
Costo por porción (2.27 g para preparar 120 g de flan)	**$1.04**	

* La leche descremada con la que se prepara aporta 5.5 g de azúcares totales (lactosa) en la porción preparada de 120 g.

McCormick

Mermelada de Frutas Rojas
México / 235 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Federación Mexicana de Diabetes, A. C. (FMD)
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.36**
	Fructosa	**0.25**
	Azúcares totales	**0.61**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Sucralosa
Costo por porción (10 g)		**$1.22**

Stevien

Mermelada fresa
México / 300 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Apta para diabéticos
Etiquetado	Destaca contener stevia orgánica, sin declarar su porcentaje	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.75**
	Fructosa	**0.75**
	Sacarosa	**0.35**
	Azúcares totales	**1.85**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Glicósidos de steviol Isomaltosa
Costo por porción (9 g)		**$1.01**

Tasty Dbs

Mermelada de Fresa Sin Azúcar Endulzado con Splenda
México / 355 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes		Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)
Etiquetado	Se dice "Sin azúcar"; sin embargo, en su composición incluye glucosa y fructosa. Tuvo hasta 7.2% menos del contenido neto que declara	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.22**
	Fructosa	**0.75**
	Azúcares totales	**0.97**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)		Sucralosa
Costo por porción (17 g)		**$2.36**

Sustitutos comunes del azúcar

¿Qué tan dulces y qué tan calóricos?

Sustituto del azúcar	Función*	Poder endulzante (comparado con el azúcar)[1, 2]	Aporte calórico (kcal/g)**
Azúcar (sacarosa)	Diversas (dulzor, textura, viscosidad)	1	**4**
Acesulfame K	Edulcorantes bajos en calorías	200	**0**
Aspartame		180-200	**4*** **
Ciclamatos		30-50	**0**
Neotame		7000-13000	**0**
Sacarina		300-500	**0**
Stevia (glucósidos de esteviol)		200-480	**0**
Sucralosa		600	**0**
Taumatina		2000-3000	**4*** **
Inulina	Agentes de carga	0.1	**2**
Polidextrosa		0	**2**
Lactitol	Azúcares de carga	0.5	**2.4**
Maltitol		1.0	**2.4**
Manitol		0.7	**2.4**
Sorbitol		0.5-1.0	**2.4**
Eritritol		0.6-0.8	**0**
Xilitol		1	**2.4**
Pectina	Goma/Espesantes	0	**2**
Almidón		0	**4**
Goma guar		0	**2**

Fuente
European Food Information Council. (Mayo de 2014). "Cómo sustituir los azúcares: justificación, ventajas y retos". Consultado el 3 de diciembre de 2014, en http://www.eufic.org/article/es/artid/Replacing_sugars_rationale_benefits_and_challenges/

* Algunos de estos sustitutivos de azúcar, por ejemplo, los edulcorantes de carga, pueden tener múltiples funciones, como el sabor dulce, la textura y el volumen.
** Los valores indicados aquí corresponden a los de la legislación de la Unión Europea (Directiva del Consejo 90/496/CEE, y Directiva de la Comisión 2008/100/CE), que considera todos los polioles a 2.4 kcal/g, excepto el eritritol a 0 kcal/g; fibras dietéticas que incluyen polímeros de hidratos de carbono, como la inulina a 2 kcal/g. Otras fuentes (artículos científicos, otras instituciones fuera de la UE) presentan valores diferentes (por ejemplo, la inulina a 1.5 kcal/g).
*** Si bien estos edulcorantes tienen un contenido calórico igual a la sacarosa, son mucho más dulces y por lo tanto sólo se utilizan en pequeñas cantidades, por lo que casi están desprovistos de contenido calórico.
[1] Sitio web de Health Canada sobre polioles.
[2] A. Mortensen. (2006). "Sweeteners permitted in the European Union: safety aspects". *Scandinavian Journal of Food and Nutrition.Vol.* 50, pp. 104-116.

SUPER Life Bio

Endulzante sin calorías
México / 110 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Diabetes, A. C. (AMD)
Etiquetado	Completo
Azúcares (g/porción)	No presenta
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Stevia Palatinosa
Costo por porción (1 g)	**$ 0.55**

SUPER Life Plus

Endulzante con fibra
México / 200 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Diabetes, A. C. (AMD)
Etiquetado	Completo
Azúcares (g/porción)	No presenta
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Stevia Palatinosa
Costo por porción (2 g)	**$ 0.66**

Diabe sugar[1]

Sustituto de Azúcar Sin calorías Sin Carbohidratos
México / 60 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)
Etiquetado	Contiene acesulfame K que no declara en su etiquetado
Azúcares (g/porción)	No presenta
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa Acesulfame K
Costo por porción (1 g)	**$ 0.75**

Sweeny

Endulzante sin calorías
México / 70 g (40% más gratis)

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Diseñado para el consumo por diabéticos	
Etiquetado	Información nutrimental incompleta	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.90**
	Azúcares totales	**0.90**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Aspartame	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.32**	

SWEET-0[3]

Endulzante sin calorías
México / 42 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Contiene acesulfame K que no declara en su etiquetado	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.97**
	Azúcares totales	**0.97**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa Acesulfame K	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.36**	

Azúcar BC[3]

Azúcar y Stevia
México / 900 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND)	
Etiquetado	Contiene acesulfame K que no declara en su etiquetado	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**1.2**
	Azúcares totales	**1.2**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Stevia Sucralosa	
Costo por porción (1.2 g)	**$ 0.05**	

vivente

Endulzante orgánico funcional
México / 45 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Asociación Mexicana de Diabetes, A. C. (AMD)	
Etiquetado	Apto para diabéticos	
Azúcares (g/porción)	Fructosa	**0.02**
	Azúcares totales	**0.02**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Stevia	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.94**	

CANDEREL

Endulzante sin calorías con extracto de la planta de Stevia
EUA / 100 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Puede ser consumida por personas con diabetes	
Etiquetado	Completo	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.81**
	Azúcares totales	**0.81**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Sucralosa Stevia	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.60**	

Stevien

Endulzante de origen natural con fibra
México / 40 g

Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Puede ser consumido por diabéticos	
Etiquetado	Información nutrimental incompleta. Destaca contener stevia orgánica, sin declarar su porcentaje. Tuvo hasta 28.4% menos del contenido neto que declara	
Azúcares (g/porción)	Glucosa	**0.90**
	Azúcares totales	**0.90**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Stevia	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.90**	

Svetia

Endulzante sin calorías con Stevia
México / 110 g

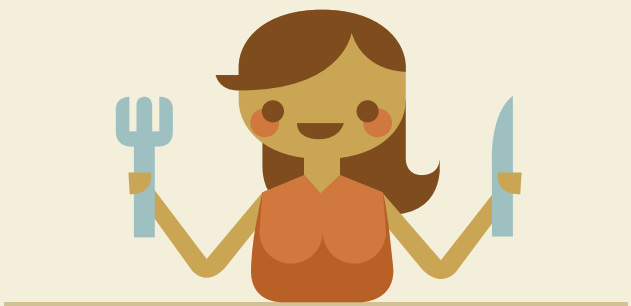
Logos o leyendas ostentadas con relación a la diabetes	Durante el periodo del estudio los primeros lotes analizados presentaron el logo de la Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C. (AMND), pero otros más recientes ya no lo ostentaron[3]	
Etiquetado	Contiene acesulfame K que no declara en su etiquetado	
Azúcares (g/porción)	Sacarosa	**0.98**
	Azúcares totales	**0.98**
Otros edulcorantes (sustitutos de azúcar)	Acesulfame K Stevia Sucralosa	
Costo por porción (1 g)	**$ 0.47**	

[3] El fabricante presentó nuevo etiquetado, en el que ya no se ostenta el logo de AMND y se corrige la falla en la veracidad del etiquetado.

El Laboratorio Profeco Reporta

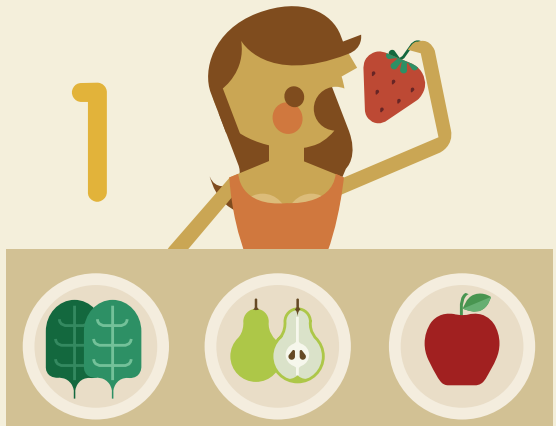
Recomendaciones

Cada paciente diabético presenta un cuadro clínico único según el cual debe elaborar el plan de comidas acorde a sus requerimientos y a las indicaciones de su médico o nutriólogo



Aunque la dieta no cura la diabetes, sí contribuye a controlarla; por ello, el régimen alimenticio debe llevarse durante toda la vida, y debe estar en función de las características de cada persona, su estilo de vida y tratamiento específico (insulina o fármacos). La dieta deberá ser:

1



Rica en fibra, e incluir verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y fruta en las cantidades adecuadas.

4

En caso de requerir endulzantes, se puede sustituir el azúcar con edulcorantes no nutritivos tales como el acesulfame K, el aspartame, la sucralosa, la stevia, entre otros, ya que estos no aumentan los niveles de azúcar en la sangre.

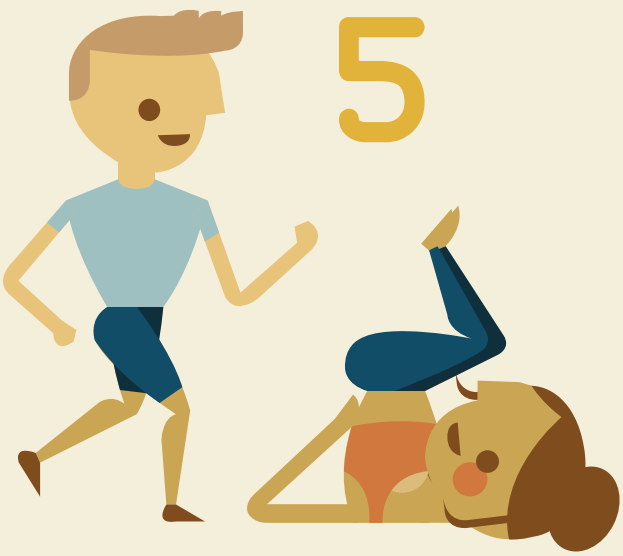
2

Baja en grasas saturadas y colesterol, reduciendo el consumo de lácteos enteros y productos muy grasos –mantequilla, mantecas, carnes grasas, huevo y sus derivados, entre otros.

3

Controlada en carbohidratos simples (azúcar, miel, mermelada, bebidas azucaradas, golosinas, chocolate y derivados), e incluso complejos (cereales, papas).

5



El objetivo es mantener un peso saludable al consumir alimentos sanos y al realizar actividad física diariamente.

6

Para controlar los niveles de glucosa en sangre y mantener el peso, no se debe exceder el tamaño de la porción que marcan las etiquetas. Las porciones se interpretan como la cantidad del alimento que se debe comer una vez.

El Laboratorio Profeco Reporta

Resultados y conclusiones

Del total de **31** productos analizados, dos presentaron problema en el contenido neto: el endulzante de origen natural con fibra marca **Stevien**, que tuvo hasta **28.4%** menos de lo declarado, y la mermelada de fresa sin azúcar marca **Tasty Dbs**, que tuvo **7.2%** menos de lo declarado.

Atención especial merece la leyenda "**sin azúcar**" que ostentan varios de los productos analizados, pues, si bien no contienen sacarosa (azúcar común) —como algunos de ellos lo marcan con un asterisco al lado de la leyenda—, se encontró la presencia de otros azúcares simples como glucosa, fructosa, maltosa o lactosa; cuya ingestión en personas diabéticas debe ser controlada.

La norma **NOM-086-SSA1** permite la denominación sin azúcar a aquellos productos con contenido de azúcar menor a 0.5 g por porción. Sí considera a la sacarosa (azúcar común), por lo que dos productos incumplen esta denominación, que son **Barra de fibra sabor a chocolate amargo** marca **Tasty Dbs** y **Hojuelas cubiertas de chocolate** marca **Tasty Dbs**.

En cuanto a la información nutrimental, diversos productos analizados la presentan incompleta (ver tablas). Destacan **cuatro** marcas que dicen contener stevia o glucósidos de steviol, y no declaran la cantidad que contienen de estos endulzantes; de esta manera, incumplen con un requisito marcado por la **NOM-051-SCFI/SSA1-2010**.

En un producto marca **Azúcar BC**, denominado **Azúcar y Stevia**, encontramos que en su composición predomina el azúcar. Dicho producto ostenta el logo de la **Asociación Mexicana de Nutrición y Diabetes, A. C.**, que le otorga el permiso del uso del logo como producto bajo en calorías y no estrictamente para el consumo de diabéticos, lo cual puede confundir al consumidor. Además, recomienda el consumo de porciones de 1.2 gramos y sin estar envasado por porciones individuales.

Para sustituir el sabor dulce de los azúcares, varios de los productos analizados usan edulcorantes no calóricos como el acesulfame K, el aspartame, la sucralosa y los glucósidos de steviol (extraídos de la stevia). Los productos que tienen aspartame indican en la etiqueta "Fenilcetonúricos: contiene fenilalanina".

FENILCETONÚRICOS: CONTIENE FENILALANINA

Otros de los productos analizados reemplazan el volumen y dulzor del azúcar con compuestos denominados de "**carga**", entre los que se encuentra el **isomalt** y el **maltitol**, que aportan aproximadamente la mitad del contenido energético de **4** kcal/g de los azúcares. Debe considerarse que, en algunas personas, su consumo excesivo puede provocar **efectos laxantes**.

En cuanto a la **veracidad** de la información que presentan en sus etiquetas, varias marcas analizadas no cumplieron con lo que declaran, ya que tienen más azúcar de la que dicen tener o presentan edulcorantes que no declaran. Las tablas muestran las marcas en falta.

5

Productos sustituyen el azúcar por palatinosa, que aporta glucosa más lentamente.

SINTONIZADORES DE TV POR INTERNET

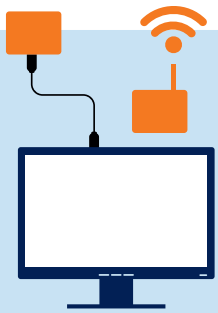
BOX STREAM

Tu tele en sintonía

ERS

Ya sea que quieras ampliar tus opciones de programación o que prefieras prescindir del servicio de televisión por cable, con una de estas consolas puedes unirte a los miles de usuarios de internet que ya disfrutan del raudal de videos, películas, series, noticias y demás contenidos vertidos desde la red directamente en su televisor o dispositivo móvil, en el momento en que lo soliciten. Analizamos las opciones disponibles en el mercado para que te decidas por aquel cuyos atributos te resulten más convenientes

Hoy es difícil hablar de entretenimiento en casa sin considerar la creciente diversidad de opciones y contenidos que ofrece la red. Tanto es así que las pantallas de televisión que se fabrican en la actualidad, conocidas como Smart TV, ya integran aplicaciones que se conectan a servicios de entretenimiento en línea como YouTube, Netflix, Vudu, ESPN, Weather Channel y otros. Pero si el modelo de tu pantalla es anterior a esta tecnología, el mercado te ofrece varios dispositivos que te permiten conectarte desde tu tele e incluso acceder a una mayor oferta de entretenimiento disponible en la red: los sintonizadores de TV por internet mejor conocidos como *box streamers*.



ASÍ DE FÁCIL

Un *streamer* es una pequeña caja que se conecta a tu televisor de alta definición (HD) mediante un cable HDMI –no incluido– y a tu módem por Wi-Fi o mediante un cable de red RJ45. En cuanto esté conectado, en la pantalla de tu televisión el dispositivo sintonizador te pedirá la contraseña de tu módem para configurarse automáticamente. Si no se conecta de forma satisfactoria, puedes consultar el manual de usuario o solicitar el apoyo técnico al proveedor vía telefónica o en línea. En teoría sólo tendrás que hacerlo una sola vez, aunque en raras ocasiones se puede perder la configuración cuando el *streamer* se desconecta de la red eléctrica por largos periodos o cuando el módem inalámbrico es actualizado por la compañía proveedora de internet; ante esta situación, tendrás que configurarlo de nuevo. Una vez que hayas logrado la conexión anterior, en tu televisor aparecerá la pantalla principal de acceso a los canales de entretenimiento y el menú de configuración, los cuales son diferentes en cada marca. A partir de este momento ya podrás hacer uso de tu *box streamer*.

Normatividad y métodos de prueba

NOM-024-SCFI-2013.
Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos

NOM-008-SCFI-2002.
Sistema General de Unidades de Medida

NOM-019-SCFI-1998.
Seguridad de equipo de procesamiento de datos

NOM-032-ENER-2013.
Límites máximos de potencia eléctrica para equipos y aparatos que demandan energía en espera. Métodos de prueba y etiquetado

Procedimientos de prueba internos:
CI-DIFT-158.
Procedimiento de prueba Alimentación, descrito en el inciso 14 de la Norma Oficial Mexicana NOM-019-SCFI-1998

Ficha técnica

Fecha de realización del estudio
15 de abril al 15 de julio de 2014

Periodo del muestreo
30 de abril al 24 de junio de 2014

Marcas / modelos analizados
5 / 5

No. total de pruebas / ensayos
15 / 450

El estudio

Analizamos cinco *box streamers* de marcas distintas, que te permiten conectarte a internet y acceder a diferentes canales de películas, series, videos musicales, música, etc. Todos los modelos cuentan con la posibilidad de conectarse vía Wi-Fi a tu módem y a tu televisor de alta definición mediante un cable HDMI.

Las pruebas

Funcionamiento y atributos

Evaluamos las funciones principales que cada *streamer* te ofrece —tales como número y tipo de canales de entretenimiento disponibles—; sus características de compatibilidad y conectividad con otros dispositivos —como tabletas, *smartphones* e incluso sistemas de teatro en casa para gozar de sonido ambiental digital—; y demás atributos.

Consumo de energía anual

Cuantificamos su consumo de energía para informarte cuánta demandan en un año de uso, así como el gasto en pesos basado en la tarifa doméstica más baja que establece CFE —válida siempre que tu consumo de energía no sobrepase los 75 kilowatts/hora (kWh) durante el periodo de facturación—. Esto es importante, porque a pesar de que son dispositivos que demandan una potencia instantánea muy baja —alrededor de 5 watts—, suelen mantenerse conectados a la red eléctrica todo el tiempo, con el fin de actualizarse automáticamente cada vez que el fabricante genera una actualización en línea, ya sea para corregir errores de funcionamiento, o bien, para agregar más canales de entretenimiento, lo cual demanda cierta cantidad de energía en espera. La medición de consumo de energía toma en consideración su operación en modo normal, al reproducir durante cinco horas un video HD a 720 líneas y en estado de reposo o *standby* el resto del día.

Información al consumidor

Todos los modelos ofrecen garantía conforme a lo establecido en la norma; sin embargo, el modelo de la marca D-Link presenta su manual en inglés, siendo que la norma especifica que debe estar en español. En cuanto al soporte técnico, puede ser por vía telefónica o en línea, el cual todas las marcas brindan en español.

SINTONIZADORES DE TV POR INTERNET

Marca	Sony		
Modelo	**BDP-S3100**		
Dimensiones (ancho x profundidad x alto)	292 x 192 x 41 mm		
Peso	1.067 kg		
Garantía	1 año		
País de origen	Malasia		
En resumen...	Se trata de un reproductor de películas Blu-ray en alta definición, con un portal de aplicaciones que te permiten tener acceso a servicios de video, música, noticias, etc. por internet, tales como: YouTube, Netflix, Crackle, Vudu, entre otros. También ofrece la tienda Sony Entertainment para comprar o rentar películas, al igual que música, videos y juegos. Es compatible con televisores HD de 720p y FullHD de 1080p.		
Conectividad	Puerto USB	√	
	Ranura para microSD	No	
	Salida HDMI	√	
	Salida AV RCA	No	
	Salida audio óptica digital	No	
	Salida audio coaxial digital	√	
	Acepta versiones de Wi-Fi	b/g/n	
	Reproduce DVD y Blu-ray	√	
Compatibilidad (4)		iOS	Android
	Música, fotos, videos, podcasts	√	√
	Mirroring (función espejo en la TV)	No	No
	DLNA (6)	√	√
No. de ofertas de servicios de video y música por internet	Gratuitas	53	
	Prepago	6	
	De las cuales:		
	Español	31	
	Inglés	25	
	Portugués	3	
Consumo de energía (por 5 horas de uso al día)	Consumo diario: 118.9 Wh		
	Consumo anual: 43.3 kWh		
	Costo anual (8): $ 35.07		
En detalle...	* Requiere de una memoria USB de 1 GB o más para almacenar tu configuración de usuario. * Algunos canales sólo ofrecen cortos o *trailers* de sus programas, como es el caso de Cartoon Network. * Algunos servicios se adquieren directamente desde la página de Sony Entertainment, que incluye mayor cantidad de contenido, pero con costo. * Menú y pantalla de acceso a los canales en idioma español.		

NOTAS

(1) A excepción del dispositivo de acceso al portal de Claro video, los demás te ofrecen la posibilidad de incrementar el número de canales y servicios –normalmente a través de una actualización que el mismo dispositivo te informará.

(2) Si la entrada USB y la ranura microSD aparecen con una palomita, significa que puedes reproducir la música, fotos o videos que haya almacenados en memorias USB o en memorias microSD.

(4) La compatibilidad con iOS significa que podrás reproducir el contenido de un iPhone, iPad o iPod, mientras que la compatibilidad con Android significa que podrás usar una tableta o *smartphone* con sistema Android versión 4.

(6) Es una función estandarizada para compartir archivos multimedia entre dispositivos compatibles con DLNA o para controlar un dispositivo (cuando desde tu tableta accedes a YouTube y rediriges un video a la TV).

(8) Cálculo según la tarifa más baja que ofrece CFE para servicio doméstico en el mes de julio de 2014, siempre y cuando tu consumo no sobrepase los 75 kWh.

ESTUDIO DE CALIDAD

SINTONIZADORES DE TV POR INTERNET

NOTAS

(1) A excepción del dispositivo de acceso al portal de Claro video, los demás te ofrecen la posibilidad de incrementar el número de canales y servicios –normalmente a través de una actualización que el mismo dispositivo te informará.
(2) Si la entrada USB y la ranura microSD aparecen con una palomita, significa que puedes reproducir la música, fotos o videos que haya almacenados en memorias USB o en memorias microSD.
(3) Aunque cuenta con puertos USB, sólo sirven para conectarle un ratón y teclado. La ranura microSD no proporciona ninguna funcionalidad.
(4) La compatibilidad con iOS significa que podrás reproducir el contenido de un iPhone, iPad o iPod, mientras que la compatibilidad con Android significa que podrás usar una tableta o *smartphone* con sistema Android versión 4.
(6) Es una función estandarizada para compartir archivos multimedia entre dispositivos compatibles con DLNA o para controlar un dispositivo (cuando desde tu tableta accedes a YouTube y rediriges un video a la TV).
(8) Cálculo según la tarifa más baja que ofrece CFE para servicio doméstico en el mes de julio de 2014, siempre y cuando tu consumo no sobrepase los 75 kWh.
(9) Te ofrece tres modos de acceso para que busques otros servicios de entretenimiento o canales directamente en internet.

Marca	Apple		
Modelo	**Apple TV (A1469)**		
Dimensiones (ancho x profundidad x alto)	98 x 98 x 19 mm		
Peso	0.229 kg		
Garantía	1 año		
País de origen	China		
En resumen...	Es un pequeño dispositivo que además de darte acceso a servicios de video, música y noticias como Netflix, Crackle, YouTube, etc., te da acceso a la tienda iTunes de Apple para comprar o rentar películas, al igual que música, videos y juegos. Es compatible con televisores HD de 720p y FullHD de 1080p.		
Conectividad	Puerto USB	No	
	Ranura para microSD	No	
	Salida HDMI	√	
	Salida AV RCA	No	
	Salida audio óptica digital	√	
	Salida audio coaxial digital	No	
	Acepta versiones de Wi-Fi	a/b/g/n	
	Reproduce DVD y Blu-ray	No	
Compatibilidad (4)		iOS	Android
	Música, fotos, videos, podcasts	√	√
	Mirroring (función espejo en el TV)	√	No
	DLNA (6)	√	√
No. de ofertas de servicios de video y música por internet	Gratuitas	11	
	Prepago	6	
	De las cuales:		
	Español	5	
	Inglés	11	
	Coreano	1	
Consumo de energía (por 5 horas de uso al día)	Consumo diario: 18.5 Wh		
	Consumo anual: 6.7 kWh		
	Costo anual (8): $ 5.43		
En detalle...	* Te permite acceder a la música y videos almacenados en dispositivos Apple como iPhone, iPod, iPad y computadoras con Mac OS X o con Windows que tengan instalado el programa iTunes 10.5. * El sistema de menús y acceso a los canales es muy sencillo de usar. * En caso de desconfiguración, requerirás conectarlo a una computadora con acceso a internet por medio de un cable USB para restaurarlo. * Menú y pantalla de acceso a los canales en idioma español.		

CHROMECAST DE GOOGLE

Al momento que realizamos este estudio de calidad, aún no salía a la venta en México el nuevo sintonizador de TV por internet Chromecast de Google, por lo cual ya no entró en la evaluación. Este *streamer* es hoy el más pequeño del mercado, con la forma de una memoria *flash*, que se conecta a tu TV y enlaza de forma inalámbrica con tu teléfono inteligente, tableta, laptop o computadora de escritorio.

* Para conocer su descripción checa nuestra sección Consumo cultural.

Marca	Toto TV		
Modelo	**Mega Box 1200**		
Dimensiones (ancho x profundidad x alto)	163 x 133 x 24 mm		
Peso	0.290 kg		
Garantía	1 año		
País de origen	China		
En resumen...	Es prácticamente el equivalente a una tableta con sistema operativo Android, pero sin una pantalla. El acceso a las aplicaciones y servicios de video y música es muy similar a como se hace en un equipo tipo tableta. Aunque te ofrece un portal de acceso a películas, videos, etc., la navegación se hace como en una tableta. Es compatible con televisores HD de 720p y FullHD de 1080p.		
Conectividad	Puerto USB	√	
	Ranura para microSD	√	
	Salida HDMI	√	
	Salida AV RCA	√	
	Salida audio óptica digital	No	
	Salida audio coaxial digital	No	
	Acepta versiones de Wi-Fi	b/g/n	
	Reproduce DVD y Blu-ray	No	
Compatibilidad (4)		iOS	Android
	Música, fotos, videos, podcasts	√	√
	Mirroring (función espejo en el TV)	No	No
	DLNA (6)	√	√
No. de ofertas de servicios de video y música por internet	Gratuitas	4	
	Prepago	1	
	De las cuales:		
	Español	(9)	
	Inglés	(9)	
Consumo de energía (por 5 horas de uso al día)	Consumo diario: 112.4 Wh		
	Consumo anual: 41.0 kWh		
	Costo anual (8): $ 33.21		
En detalle...	* Es necesario que actualices tu dispositivo la primera vez que lo uses, descargando e instalando las actualizaciones que te comunique el propio dispositivo. * Su control remoto facilita por mucho la introducción de texto para tus búsquedas, ya que integra un teclado completo tipo QWERTY. * Menú y pantalla de acceso a los canales en idioma español.		

AUN SI TIENES UNA SMART TV, UN *BOX STREAMER* TE OFRECE MAYOR CANTIDAD DE CANALES DE ENTRETENIMIENTO Y LA POSIBILIDAD DE REPRODUCIR A TRAVÉS DE ELLOS EL CONTENIDO MULTIMEDIA QUE TENGAS ALMACENADO EN TU TABLETA O *SMARTPHONE*

ESTUDIO DE CALIDAD

SINTONIZADORES DE TV POR INTERNET

NOTAS

(1) A excepción del dispositivo de acceso al portal de Claro video, los demás te ofrecen la posibilidad de incrementar el número de canales y servicios –normalmente a través de una actualización que el mismo dispositivo te informará.
(2) Si la entrada USB y la ranura microSD aparecen con una palomita, significa que puedes reproducir la música, fotos o videos que haya almacenados en memorias USB o en memorias microSD.
(3) Aunque cuenta con puertos USB, sólo sirven para conectarle un ratón y teclado. La ranura microSD no proporciona ninguna funcionalidad.
(4) La compatibilidad con iOS significa que podrás reproducir el contenido de un iPhone, iPad o iPod, mientras que la compatibilidad con Android significa que podrás usar una tableta o *smartphone* con sistema Android versión 4.
(5) Debido a que sólo puedes acceder al portal de Claro video y al contenido que este te ofrezca, no podemos detallar esta información.
(6) Es una función estandarizada para compartir archivos multimedia entre dispositivos compatibles con DLNA o para controlar un dispositivo (cuando desde tu tableta accedes a YouTube y rediriges un video a la TV).
(7) El dispositivo Android puede funcionar como control remoto del dispositivo, pero no compartir archivos multimedia.
(8) Cálculo según la tarifa más baja que ofrece CFE para servicio doméstico en el mes de julio de 2014, siempre y cuando tu consumo no sobrepase los 75 kWh.

Marca	Coship (Claro video)		
Modelo	**N908SI**		
Dimensiones (ancho x profundidad x alto)	116 x 115 x 31 mm		
Peso	0.225 kg		
Garantía	1 año		
País de origen	China		
En resumen...	Considéralo un dispositivo de acceso exclusivamente al portal de Claro video –servicio con costo mensual–, el cual incluye películas sin costo adicional y películas y series de pago por evento. Su portal no te da acceso a otros canales o servicios como YouTube, Netflix, etc. Es compatible con televisores HD de 720p y FullHD de 1080p.		
Conectividad	Puerto USB	(3)	
	Ranura para microSD	(3)	
	Salida HDMI	√	
	Salida AV RCA	√	
	Salida audio óptica digital	No	
	Salida audio coaxial digital	No	
	Acepta versiones de Wi-Fi	b/g/n	
	Reproduce DVD y Blu-ray	No	
Compatibilidad (4)		iOS	Android
	Música, fotos, videos, podcasts	No	No
	Mirroring (función espejo en el TV)	No	No
	DLNA (6)	No	No
No. de ofertas de servicios de video y música por internet	Gratuitas	Variable (5)	
	Prepago	Variable (5)	
	De las cuales:		
	Español	Variable (5)	
	Inglés	Variable (5)	
Consumo de energía (por 5 horas de uso al día)	Consumo diario: 130.6 Wh		
	Consumo anual: 47.6 kWh		
	Costo anual (8): $ 38.56		
En detalle...	* Este dispositivo no maneja aplicaciones como YouTube, Netflix, Vudu, etc., sólo te da acceso al portal de Claro video, al cual también puedes acceder desde tu computadora, *smartphone* o tableta. Este portal incluye películas gratuitas al pagar la mensualidad del servicio y también incluye películas y series como pago por evento (con costo adicional). * Aunque distintas películas y series se marcan como disponibles en HD, encontramos contenido que no lo está. * Menú y pantalla de acceso a los canales en idioma español.		

¿ADIÓS AL CABLE?

En países como Estados Unidos, donde la programación por internet es más abundante, cada vez son más las personas que cancelan su contrato de televisión de paga para consumir exclusivamente los contenidos que se transmiten por *streamer*. La decisión se debe a que el costo mensual es mucho menor y a que permite una elección más personalizada de los contenidos. No obstante, este cambio no es para todos, porque los amantes de los noticiarios y de los deportes en vivo definitivamente no encontrarán satisfechas sus necesidades en la red, al menos por el momento.

Fuente: Joe Donovan. (5 de julio de 2014). "How to cancel cable and save with free internet TV". Consultado el 3 de diciembre de 2014, en http://www.digitaltrends.com/home-theater/how-to-cancel-cable-and-get-tv-on-your-pc/#ixzz3KxntRVqW

Marca	D-Link		
Modelo	**DSM-312**		
Dimensiones (ancho x profundidad x alto)	122 x 115 x 21 mm		
Peso	0.156 kg		
Garantía	1 año		
País de origen	Taiwán		
En resumen...	Dispositivo que te ofrece acceso a canales muy variados, incluyendo Netflix, YouTube, MovieNite, etc.; este último te da acceso a una enorme cantidad de series y canales, algunos de ellos gratuitos –todos en idioma o con subtítulos en inglés. Es compatible con televisores HD de 720p y FullHD de 1080p.		
Conectividad	Puerto USB	No	
	Ranura para microSD	No	
	Salida HDMI	√	
	Salida AV RCA	√	
	Salida audio óptica digital	No	
	Salida audio coaxial digital	No	
	Acepta versiones de Wi-Fi	b/g/n	
	Reproduce DVD y Blu-ray	No	
Compatibilidad (4)		iOS	Android
	Música, fotos, videos, podcasts	No	No
	Mirroring (función espejo en el TV)	No	No
	DLNA (6)	No	Limitado (7)
No. de ofertas de servicios de video y música por internet	Gratuitas	5	
	Prepago	4	
	De las cuales:		
	Español	2	
	Inglés	7	
Consumo de energía (por 5 horas de uso al día)	Consumo diario: 105.1 Wh		
	Consumo anual: 38.3 kWh		
	Costo anual (8): $ 31.02		
En detalle...	* Ya mencionamos que su aplicación MovieNite te ofrece una amplia variedad de canales; como ejemplo, el canal Crunchyroll te ofrece más de 700 series gratuitas –con todas sus temporadas– de anime japonés con subtítulos en inglés. * Aunque incluye el canal de música denominado Pandora, este aún no da servicio en nuestro país. * Como incumplimiento a la norma y desventaja de uso, su instructivo está en inglés. * Menú y pantalla de acceso a los canales también están en idioma inglés.		

SI CUENTAS CON OTROS DISPOSITIVOS MÓVILES COMO TABLETAS O *SMARTPHONES*, EVALÚA QUÉ *BOX STREAMER* LES ES COMPATIBLE PARA REPRODUCIR LAS FOTOS, VIDEOS Y MÚSICA QUE TENGAS EN ELLOS

SINTONIZADORES DE TV POR INTERNET

CONCLUSIONES GENERALES

Todos los modelos analizados consumen una cantidad de energía moderada. Destaca el modelo **Apple TV**, que consume aproximadamente 85% menos que el promedio de los dos modelos que más consumen.

A veces requerirás buscar un video por tema o título —por ejemplo, en YouTube—, para lo cual hay que ingresar el texto en cuestión. El control remoto del modelo **ToTo TV** es el más completo y sencillo, porque incluye un teclado completo; mientras que el resto demanda que ingreses letra por letra el título de lo que buscas mediante un teclado virtual en la pantalla de tu televisor.

El modelo de la marca Sony **es una muy buena opción si aún no tienes una Smart TV y sueles rentar o comprar películas**, ya que se enfoca en aquellos consumidores que todavía prefieren las películas en formato DVD o Blu-ray, a diferencia del resto de los modelos analizados, que reproducen contenido multimedia a través de internet.

En el caso del **Apple TV**, podrás reproducir todas las compras o rentas que hagas en iTunes a través de otros dispositivos de Apple, directamente en tu televisor; de igual forma, podrás sincronizar tus fotos, música y videos personales almacenados hasta en cinco dispositivos con iOS y/o computadoras Mac y/o Windows que tengan instalado iTunes.

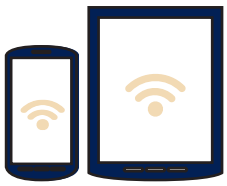
El modelo **Coship** de **Claro video** es el único que sólo te ofrece acceso al portal de películas y series de Claro video, sin poder acceder a otros canales básicos que los demás modelos o incluso los televisores inteligentes sí tienen —como YouTube y Netflix—. Si ya tienes contratado el servicio de Claro video no necesitas contar con un **Coship**, ya que con tu cuenta puedes acceder al portal a través de cualquier tableta o ***smartphone*** —con iOS o Android instalado—, o bien, a través de una computadora o una Smart TV de reciente fabricación que tenga la ***app*** de Claro video.

EL DISPOSITIVO SINTONIZADOR MARCA COSHIP DE CLARO VIDEO CUENTA CON DOS PUERTOS USB Y UNA RANURA PARA MEMORIAS MICROSD; SIN EMBARGO, NO SIRVEN PARA LEER FOTOS, MÚSICA NI VIDEOS ALMACENADOS EN MEMORIAS USB O MICROSD, SÓLO SIRVEN PARA CONECTARLE UN TECLADO Y UN RATÓN

Si eres bilingüe, además de las opciones en español o subtituladas podrás disfrutar de la enorme cantidad de contenido disponible en inglés a través de los canales que te ofrece la aplicación MovieNite Apps. El canal Crunchyroll, por ejemplo, te ofrece gratis más de 700 series completas de anime japonés.

• Aun si tienes un televisor inteligente, un *streamer* te ofrece mayor cantidad de canales de entretenimiento y la posibilidad de reproducir a través de ellos el contenido multimedia que tengas almacenado en tu tableta o *smartphone*.

Consideraciones de compra



Si cuentas con otros dispositivos móviles como tabletas o *smartphones*, evalúa qué *box streamer* te permitirá reproducir las fotos, videos y música que tengas en ellos —checa la compatibilidad en la tabla de resultados.

La disponibilidad de canales de entretenimiento es un tema importante para elegir qué *streamer* te conviene. Si bien la mayoría de los modelos analizados te ofrece los más relevantes —YouTube, Netflix, iTunes Store, Vudu, Crackle, Vimeo, Vine, NBA Game Total, ESPN, Cartoon Network, entre otros—, en nuestra tabla de resultados te damos más información al respecto.

Si en tu casa cuentas con un minicomponente de audio o teatro en casa, considera entonces adquirir un dispositivo sintonizador con salida de audio digital, para que disfrutes de un sonido ambiental (*surround sound*). No olvides verificar qué tipo de conexión —coaxial u óptica— es la que acepta tu aparato de audio para que adquieras el cable adecuado —RCA o de fibra óptica.

Lo anterior también aplica para *box streamers* que cuenten con puerto USB que permite reproducir archivos multimedia grabados en memorias USB.

Recomendaciones de uso

• Una conexión a internet de 3 Mbps (megabits por segundo) de descarga proporciona una velocidad suficiente para reproducir una película o video de alta definición en 720 líneas o en 1080 líneas, de manera fluida (sin paros ni pixelada); sólo **ten en cuenta que cuando se tienen conectados varios dispositivos al módem, la velocidad tiende a bajar y pudiera ya no ser tan fluida**. En este caso, desconecta algunos dispositivos u opta por un plan de navegación de 5 Mbps o mayor

• **En ocasiones, aunque tu *streamer* sea el único dispositivo conectado a internet, la velocidad de transferencia disminuye notablemente**; esto puede deberse a alguna razón imputable a tu proveedor de internet o a que el servidor que sustenta al sitio o canal presenta demasiadas solicitudes de atención, saturando la red. Si esto no se corrige rápidamente, contacta a tu proveedor de internet

• **Verifica con regularidad la velocidad de acceso a internet desde tu computadora**, tableta o *smartphone* mediante el uso de alguna *app* adecuada; te recomendamos Speedtest de Ookla, que es gratuita

• **Apaga y desconecta tu dispositivo sintonizador cuando vayas a estar fuera de casa durante varios días**, así ahorrarás energía. Utiliza un multicontacto supresor de picos o un regulador de tensión para proteger tanto tu *streamer* como tu televisor de variaciones en la red de alimentación eléctrica

• Podrás conectar tu *streamer* al módem mediante Wi-Fi o un cable de red RJ45; **la segunda opción es preferible cuando el módem está cerca**. Si está ubicado en otro cuarto, verifica el nivel de señal en el menú de configuración de tu *streamer*; si es muy baja, trata de ubicar el módem en otra posición para que el enlace sea más fuerte y evites ruido en la señal

Galletas reducidas en azúcar

Rendimiento: 850 g • Tiempo de preparación: 1 hora • Caducidad: 2 meses

Ingredientes

- 100 g de mantequilla
- 100 g de manteca vegetal
- 1 taza de sucralosa granulada
- 1 cucharadita de azúcar mascabado
- 500 g de harina
- 3/4 de cucharadita de sal
- 3 huevos medianos
- 1 yema de huevo

Utensilios

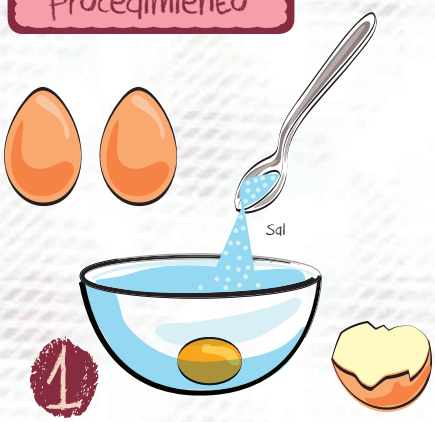
- 2 charolas para hornear
- Aplastador de madera
- Cortador redondo de galletas
- Pala de madera
- Recipiente hermético para guardar galletas
- Rodillo
- Tazón de vidrio con capacidad de 4 litros

Beneficio

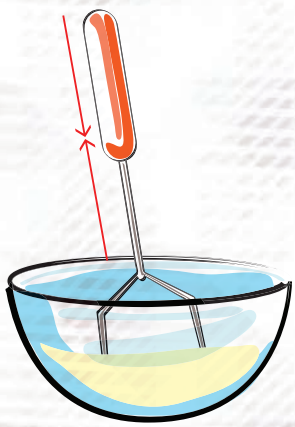
Al elaborar las galletas bajas en azúcar con esta tecnología, se obtiene un producto reducido en calorías y colesterol. Además, la cantidad de azúcares libres es muy baja, por lo que es un producto apto para personas con diabetes.

En todas las **Tecnologías Domésticas Profeco** se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (tablespoon) = 15 ml
1 cucharadita (teaspoon) = 5 ml
1 taza = 250 ml

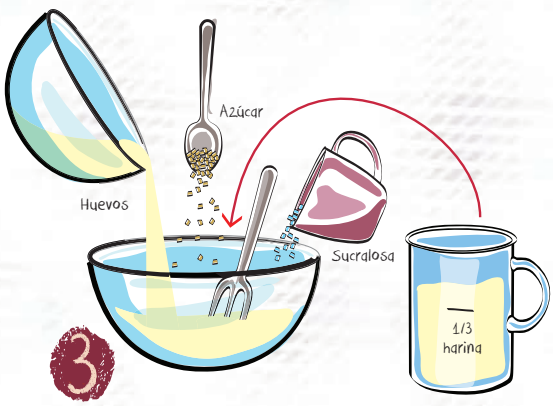
Procedimiento



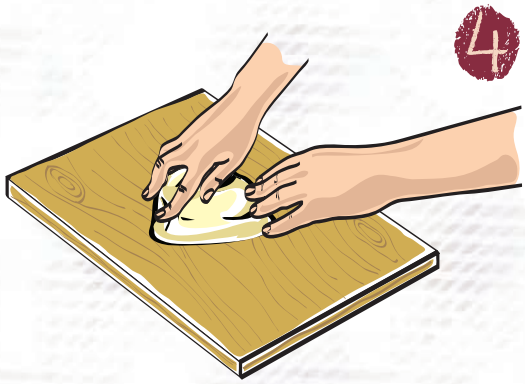
1 Rompe los huevos y vacíalos en un bol chico. Añade 1/2 cucharadita de sal y mezcla con ayuda de un tenedor.



2 En un bol grande mezcla la mantequilla y la manteca vegetal con ayuda del aplastador, para que se suavice y tome una consistencia similar a la mayonesa y se note tersa, es decir, sin grumos.

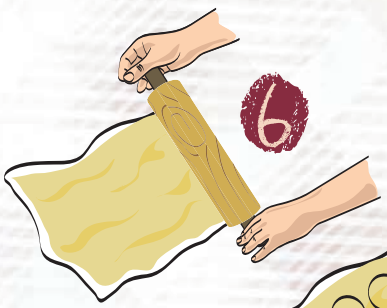


3 Incorpora la sucralosa, el azúcar, los huevos y un tercio de la harina a la mezcla de mantequilla. Remueve con el tenedor para incorporar.

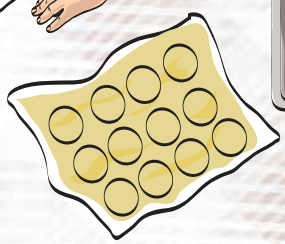


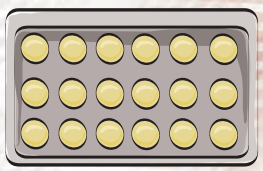
4 Agrega el resto de la harina sobre una tabla de amasar y vierte la mezcla. Mezcla con los dedos y procura no amasarla o "trabajarla".

5 Lleva la mezcla al refrigerador y déjala reposar por aproximadamente 15 minutos.



6 Toma una cuarta parte de la masa y aplana con el rodillo hasta obtener un grosor de 1/2 cm aproximadamente.

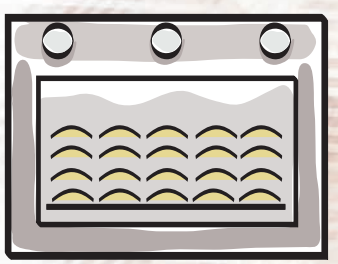




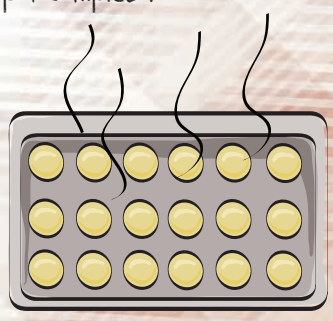
Corta la pasta y coloca las galletas sobre una charola engrasada.

7 Mezcla la yema con la sal restante y barniza las galletas con esta mezcla.

8 Introduce las charolas en el horno caliente a 180 °C y deja que se cuezan por 10-15 minutos o hasta dorar.



Después retira y deja enfriar por completo.



Conservación

Una vez frías, guarda las galletas dentro de un recipiente (o bolsa) de plástico cerrado. Las galletas se deben conservar en la alacena, protegidas de la luz.

Recomendaciones

- Deja la mantequilla y manteca a temperatura ambiente aproximadamente 1 hora antes de utilizarla, de forma que esté suave y manejable.
- Debe quedar una masa que no sea pegajosa, sino más bien quebradiza. Si la notas quebradiza en exceso, agrega una cucharada de agua purificada.

Porciones que aportan 20 g de carbohidratos

Galletas reducidas en azúcar
40 g

Baguette o bolillo
40 g

Pan tostado
30 g

Bollo para hamburguesa
½ unidad
40 g

Galletas maría
4 unidades

Pan de caja
2 rebanadas pequeñas

Hojuelas de cereal sin azúcar
30 g

Caducidad

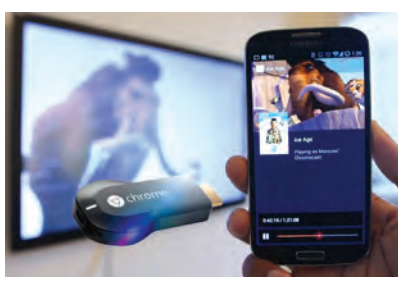
Las galletas tienen una vida útil de dos meses. Si notas que su aroma cambia y se vuelve rancio, deséchelas de inmediato.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco**, un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Chromecast

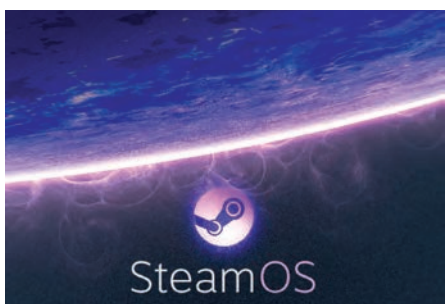
Ahora puedes conectar tu *smartphone*, tableta o *laptop* al televisor vía Wi-Fi, y utilizarlos como control remoto. Así, eliges el entretenimiento y las aplicaciones que prefieras para transmitirlas directo a tu televisor, o simplemente puedes usar el Chromecast como opción de *mirroring* al conectarte al puerto HDMI. Este dispositivo de comunicación Wi-Fi no es una conexión a internet ni un servicio proveedor de contenidos, por lo que para utilizar servicios como Netflix será necesario pagar la suscripción.



GADGETS

Mac Mini

Olvídate de esos CPU gigantes que no podías acomodar por ningún lado. Este nuevo bloque de aluminio de 20 centímetros tiene procesadores Intel de cuarta generación, excelentes opciones de conectividad, compatibilidad con TV HD, gráficos muy veloces y Mac OS X Yosemite. Ah, también es la computadora de escritorio con menos consumo de energía. Sólo necesitarás un monitor, un teclado y un *mouse*.



Steam OS

La popular plataforma Steam, que gestiona miles de juegos en línea, asegura que para tener la mejor experiencia de juego se necesita un sistema operativo diseñado para ello. Este SO gratuito se puede utilizar junto con otros sistemas en equipos y televisores, pues brinda un entorno que prioriza el uso de gráficos, es amigable y familiar, y está diseñado para interactuar directamente *online*.

CINE

Ojos grandes

Dirección: Tim Burton

Actúan: Danny Huston, Amy Adams, Christoph Waltz

Walter Keane, un pintor de los años cincuenta, se hizo famoso gracias a las pinturas de grandes ojos realizadas por su esposa. En medio del torbellino de fama y dinero producido por el engaño, se cuenta la relación de la pareja y el despertar de la artista en busca del reconocimiento.

La teoría del todo

Dirección: James Marsh

Actúan: Eddie Redmayne, Felicity Jones, Harry Lloyd

Hawking es un joven universitario con un prometedor futuro y está enamorado de su compañera de estudios Jane, pero recibe el diagnóstico de una enfermedad degenerativa que le hará perder sus capacidades motoras. Basada en la historia real del astrofísico, la película muestra su lucha contra la adversidad y cómo aprovecha el tiempo que le queda, mientras desarrolla teorías que han revolucionado nuestra forma de ver el universo.

El año más violento

Dirección: J. C. Chandor

Actúan: Oscar Isaac, Jessica Chastain, David Oyelowo

En 1981, el año más violento en la vida de la ciudad de Nueva York, un inmigrante y su familia tratan de hacer realidad el sueño americano en medio de la desenfrenada violencia y la corrupción que asolan a la ciudad, siendo ellos una de las ambiciosas familias que buscan aprovechar la situación para triunfar en el exitoso negocio de la mafia.

SERIES

Marco Polo

Esta serie de Netflix muestra las aventuras del explorador europeo durante sus viajes por Asia en el siglo XIII. Marco navega a través de un mundo de intrigas políticas y barreras culturales en donde debe hacer uso de su habilidades de negociación.

Doce monos

Basada en la película de Terry Gilliam, la trama sigue a Cole, viajero venido de un futuro posapocalíptico quien busca los primeros brotes de un virus que destruirá a 93.6% de la población humana. ¿Logrará Cole salvar a los seres humanos?

LIBROS

Diez mil venados o primero el mar, de Emiliano Aréstegui Manzano

Universidad Autónoma del Estado de México, 2012

Dos poemas de largo aliento: *Diez mil venados* versa sobre un cazador que se interna en el bosque para encontrarse. *Maldonado* entabla el soliloquio ante la muerte de un hombre frente al mar. En este entramado, los motivos de ambos son la promesa de la ausencia, el olvido, el recuerdo, como espejos de uno mismo. Así, el escritor logra hacer sentir la viva vena de la costa.

Conquistador, de Rafael Acosta

Fondo Editorial Tierra Adentro, 2014

Esta novela desarrolla una épica en la que los versos de la música de banda hacen contrapunto a una trama de traición y venganza que cuenta la historia de un ambicioso narcotraficante, el Chirrín, quien busca conquistar el mercado europeo de narcóticos con un ejército de los más estrafalarios sicarios.

Dark Doll, de Raquel Castro

Ediciones B, juvenil, 2014

Isabel ya está cansada de cambiar de escuela cada rato, y no es que la expulsen, sino que el trabajo de su padre los obliga a mudarse. Ella está acostumbrada a ser la *freak* del salón y a que la llamen la Chilanguita Satánica, sólo porque viste de negro y le gusta discutir por puro gusto. Un día recibe la noticia de que por fin podrá vivir unos años de vuelta en la Ciudad de México, pero en casa de ¡sus abuelos! Entonces su vida toma giros inesperados, no todos ellos para mal.

EVENTOS PARA EL MES DE ENERO DE 2015

Tianguis orgánico

Bosque de agua – Ciudad de México

Espacio comunitario de vinculación directa entre productores orgánicos y consumidores que ofrece precios justos y promueve la producción y el consumo de alimentos de origen 100% natural bajo un sistema proorgánico. Se vende e intercambia: verdura, fruta, carne, huevo, pan, leche, tortilla, café, miel, conservas, queso, vino, jabón y productos biodegradables; también se ofrecen desayunos nutritivos, así como cursos y talleres.

Todos los domingos de 10 a 15 h
Entrada libre
Nicolás San Juan #616
Entre Luz Saviñón y Torres Adalid
Colonia del Valle, C.P. 03100
Delegación Benito Juárez
Ciudad de México
Informes: tianguisorganicodf@gmail.com y 044 (55) 3433 7656

Exposición

El oro o la vida – Patrimonio Biocultural y Megaminería

Una exposición en favor de la conservación de la vida y la cultura, donde también se comparte información y elementos de reflexión para contribuir a una conciencia social e histórica sobre el cuidado del patrimonio cultural y biológico. Todo esto en el contexto de las crecientes iniciativas de minería a cielo abierto, que usan sustancias dañinas para los ecosistemas, su biodiversidad, las reservas de agua, la salud y el patrimonio arqueológico y cultural de México.

15 de noviembre de 2014 a 28 de febrero de 2015
Martes a domingo, de 9 a 17:30 h
Entrada libre
Museo Regional Cuauhnáhuac (Palacio de Cortés)
Sala de Exposiciones Temporales
Bulevar Benito Juárez S/N
Esquina con la Plaza de Armas
Colonia Centro, C.P. 62000
Cuernavaca, Morelos
Informes: 01 (777) 312 8171 / 312 6996 / 310 1845

Teatro

7.º Rally de Teatro Independiente

Un espacio que busca impulsar a grupos de teatro independiente con propuestas escénicas de reciente creación. Se presentarán, a manera de festival, 28 propuestas diferentes de 28 compañías independientes, que concursarán para obtener premios por Mejor puesta en escena, Dirección, Actuación y Libreto, los cuales serán otorgados por el jurado del Rally, compuesto por reconocidos personajes del medio.

Del 1 al 28 de febrero
Costo $ 30
Centro Cultural El Foco
Tlacotalpan #116
Colonia Roma Sur, C.P. 06700
Delegación Cuauhtémoc
Ciudad de México
Informes: rally.elfoco@gmail.com y (55) 5574 9011

CARTELERA
ENERO 2015

Festival Sayulita 2015

www.festivalsayulita.com

Sayulita, Nayarit

Del 14 al 18 de enero

Con gran éxito desde el año pasado, apasionados de la playa, la música, el surf, el cine, la comida y los buenos tragos se reúnen en el pequeño pueblo de Sayulita. El compromiso del festival es la sustentabilidad, y este año lo recaudado se utilizará para la construcción de un centro de transformación en el que todos los pobladores podrán desarrollar su potencial creativo. Además, habrá una bolsa de 10,000 dólares para competidores de surf. Directores y artistas de 60 películas exhibirán su obra en el festival, y los grupos de rock Kongos y Dirty Heads pondrán el ambiente. También podrás disfrutar de la rica oferta gastronómica de primera calidad.

Encuentro de Jaraneros y Decimeros de Tlacotalpan

www.tlaco.com.mx

Tlacotalpan, Veracruz

31 de enero, 1 y 2 de febrero

El son y el huapango resuenan con fuerza y vivacidad en el marco de la celebración de la virgen de la Candelaria en Tlacotalpan, donde se realiza el encuentro de jaraneros más importante del mundo. Los pobladores pasean a la virgen en una fastuosa cabalgata hasta el río Papaloapan; a partir de ese momento las calles del centro de la ciudad —Patrimonio Cultural de la Humanidad— se inundan de sones y bailes hasta la madrugada, que no ahuyenta a músicos, zapateadores y fiesteros, quienes pasan día y noche entre coplas y décimas pícaras. Tal es la riqueza de la fiesta que reúne lo mismo a los más renombrados conjuntos internacionales de son, que a campesinos de las serranías que bajan a la plaza del pueblo a compartir su arte centenario.

The BPM Festival

www.thebpmfestival.com

Playa del Carmen, Campeche

9 al 18 de enero

Considerado el más grande festival de música electrónica *underground* de América del Norte y la mejor escapada al trópico dentro del circuito mundial de festivales de los amantes del dance y el electro. El festival BPM, que se ha posicionado en todo el orbe ganando premios, menciones y postulaciones de la escena de la música electrónica no comercial, reúne a maniacos de lo alternativo durante 10 días con sus noches, con más de 250 DJ en 75 eventos. El cartel de este año incluye artistas como Carl Cox, Green Velvet, Jamie Jones, Mark Night y muchos más.

Feria de León 2015

www.leonguanajuato.com/feriadeleon/

León, Guanajuato

Centro de Espectáculos e Instalaciones de la Feria

14 de enero al 8 de febrero

La capital nacional del calzado celebra el 439 aniversario de su fundación con una magna fiesta estatal que incluye: palenque, corridas de toros, desfile de carros alegóricos, arte circense nacional e internacional, títeres, lienzo charro y lucha libre. También hay actividades recreativas y didácticas, así como juegos mecánicos, fuegos pirotécnicos, una rica oferta gastronómica, y una serie de conciertos que este año presentan a: Celso Piña, el Buki, Pepe Aguilar, La Sonora Dinamita y Eugenia León, por nombrar a algunos. Todo esto en el marco de una feria ganadera e industrial con más de 1,300 expositores.

Danza árabe

Cuarto Encuentro Nacional de Danza Árabe, Performances y Fusiones

>Ciudad Nezahualcóyotl, Estado de México
>Centro Regional de Cultura de Ciudad Nezahualcóyotl
>10 de enero, 13:30 h

Teatro

Revelaciones de una dama de 40

>Ciudad de México
>Foro El Péndulo – Álvaro Obregón
>18 de enero, 18 h

Exposición

Movimiento por la Paz con Justicia y Dignidad. Tres años

>Cuernavaca, Morelos
>Universidad Autónoma del Estado de Morelos – Chamilpa, Torre Universitaria
>12 de noviembre de 2014 al 26 de febrero de 2015
>Lunes a viernes, 8 a 20 h

Talleres literarios

El telar de la narración, introducción al relato

>Ciudad de México
>Casa del Lago - UNAM
>Principiantes
Miércoles, 12 a 15 h, 14 de enero al 25 de marzo
>Intermedios
Sábados, 17 a 20 h, 17 de enero al 28 de marzo

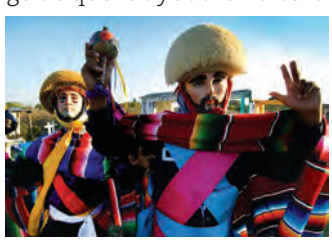
Fiesta tradicional de Chiapa de Corzo

www.chiapadecorzo.gob.mx

Chiapa de Corzo, Chiapas

Del 8 al 23 de enero

Una de las tres tradiciones mexicanas reconocidas por la Unesco como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad son los bailes Parachico, que se realizan como parte de la fiesta grande de Chiapa de Corzo en honor a los tres patrones de la ciudad. Durante estos días las calles se colman de alegría al son de los Parachicos, las Chuntas y los Abrecampo, que visitan plazas e iglesias adornadas con arreglos de flores y frutas, mientras cantan, bailan y rezan ataviados con minuciosas máscaras y coloridos vestidos. Cuenta la leyenda que recrean las danzas que los pobladores ofrecieron a su antigua benefactora que les dio bonanza luego de que le ayudaron a curar a su hijo. Se recomienda visitar el parque nacional del Cañón del Sumidero y la zona arqueológica, además de degustar los platillos típicos de la zona.



* Eventos sujetos a cambios sin previo aviso.

Propósitos culturales de Año Nuevo

Por Salvador Leal

LA CUESTA DE ENERO Y EL PASAR DEL AÑO EN GENERAL, SON MEJORES, MÁS PASABLES, MÁS AGUANTABLES, CON ARTE Y CULTURA

El festejo pasó y enero (mejor, todo el año) se presenta a nuestra puerta como una mala resaca. Enero: el lunes del año. El mes en el que todo nos cobra la factura: nuestra gastritits, nuestros hoyitos del cinturón, nuestras arrugas y, por supuesto, nuestra tarjeta de crédito. Lo que en noviembre y diciembre eran verdaderas gangas, en enero descubres que eran trampas disfrazadas de 12 meses sin intereses.

Hay que admitirlo: abrir nuestra **Revista del Consumidor** de este mes resulta complicado. Sentimos (o por lo menos eso es lo que siento yo) que, a lo lejos, desde el puesto de revistas nos mira con desaprobación y rencor. "Yo te dije qué es lo que tenías que hacer" parece decirnos desde detrás de los periódicos del día y de una revista *Quién*; "te dije que no le metieras a la tarjeta, que había otras opciones para la cena de Navidad, que no tenías que comprarle al niño el juguete más caro que se descompuso a las tres horas". Sin poder sostenerle la mirada, la tomamos, la pagamos y nos la llevamos. Sabemos que tiene razón, ni para qué discutirle. Suficiente castigo es llegar a la primera quincena de enero más gordos, más endeudados y más estresados. Y estamos estresados porque sabemos que ésta es nuestra nueva realidad; no vamos a cambiar ni a bajar esos kilitos ni nada por el estilo. Aceptémoslo, los propósitos de Año Nuevo no pasan de la última uva que nos zampamos en la cena del 31 de diciembre. ¿Para qué le hacemos al cuento?

Con la cultura, que, recordemos, es el motivo de este rinconcito, pasa algo muy similar. Si no podemos dejar de fumar, sostener una dieta o hacer 30 minutos de ejercicio que, se supone, pone nuestra vida en el filito, ¿quién nos va a creer que este año sí vamos a leer más, a ver películas más allá de los bodrios de verano o atreverse a pisar un teatro aunque sea una vez en todo el año? Si no modificamos nuestra conducta por cosas que ponen en verdadero riesgo nuestra existencia, ¿cómo podríamos hacerlo por cosas que están lejos de ser de vida o muerte?

Creo que la respuesta está en la pregunta misma. La razón de entrarle a la cultura está en lo lúdico de su carácter. Es decir, cuando como más chayotes y calabacitas, porque las camisas ya no me cierran, sé que debo hacerlo, pues mi salud está en juego ("chécate, mídete, muévete", como dijeran los colegas del IMSS), pero la sensación de castigo no se la quito con nada. O pregúntenle al que quiere dejar de fumar si cada hora que pasa sin echarse un tabaco siente que su vida ha mejorado, aunque en realidad así haya sido. El grueso de nuestros buenos propósitos consiste en maltratar nuestros (malos) hábitos que tanto tiempo y dinero nos ha tomado establecer.

En cambio, el fomento a nuestra propia vena cultural es puro gozo. Leer puede ser un poco más demandante, pero las demás actividades que corresponderían canónicamente a lo que arte se refiere —pintura, escultura, cine, arquitectura, música y danza—, entran o pueden entrar, según la pieza, directo al torrente del placer.

Lo magnífico de nuestros propósitos de Año Nuevo culturales es que, si así lo requerimos, pueden ser gratis o de bajo costo. Pensemos en un espacio arquitectónico digno de admirarse y cuya visita le dé respiro al espíritu y empuje nuestras aspiraciones. ¿El campus central de la UNAM? ¿La iglesia de Santo Domingo en Oaxaca? ¿Teotihuacán? ¿El acueducto del Padre Tembleque en Hidalgo? ¿El Centro Nacional de las Artes? ¿El Palacio de Correos a un lado de Bellas Artes? ¿El mismo Palacio de Bellas Artes? Fuera de Teotihuacán (57 pesos, entrada libre los domingos), todos los demás son de entrada gratuita; varios cuentan con visitas guiadas que, adivinaron, tampoco cuestan un peso. Lo más caro que les puede salir es la botella de agua que tomaron después de dar una vuelta por Ciudad Universitaria.

En el caso de pintura y escultura, desde hace muchos años los museos en México son gratuitos los domingos, por lo que hay poco espacio para la excusa.

Del cine y la música ni crean que les voy a recomendar que caigan en las garras de la piratería quesque porque es mucho más barato. Para nada. Muchos de los museos a lo largo y ancho del país también cuentan con conciertos y ciclos de cine gratuitos. La Cineteca Nacional, ya sea en su sede del DF o sus distintas variantes en la República Mexicana, llevan un cine de finísima calidad a precios módicos, y las Casas de Cultura en cada rincón de México ofrecen a intérpretes de todos los rangos.

La cuesta de enero, y el pasar del año en general, son mejores, más pasables, más aguantables, con arte y cultura. Y si es gratuita, pues qué mejor.

Salvador Leal es economista. Cree que la mejor cultura no es la que buscas, sino la que te encuentra y que muchas veces es gratuita.

"Cero filas, cero espera, cero papel"

concilianet.profeco.gob.mx/

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Mucha azúcar en tu cuerpo no es miel sobre hojuelas

El azúcar es una droga muy adictiva, así como muchos adultos no pueden dejar de fumar aunque les haga daño; cuando se te antojan tanto los dulces que sientes cansancio y enojo si no los comes, y mucha satisfacción después de comerlos. Estos son sólo algunos de los amargos males que causa endulzar tu vida de más

Cerebro de Pastel

Tus neuronas tienen dificultades para comunicarse y no te puedes concentrar ni aprender.

¡Páncreas en Huelga! = Diabetes

Es un enfermedad que antes sólo le daba a los adultos.

Cuando hay exceso de azúcar obligas a tu páncreas a trabajar horas extras, este se cansa y deja de fabricar insulina.

La insulina es la "mensajera" que entrega los alimentos a las células de tu cuerpo a través de la sangre.

Sin insulina, las células se debilitan, tu cuerpo empieza a fallar por todas partes y a enfermarse de muchas cosas.

Hígado de borracho

El hígado empieza a acumular grasa y se enferma de cirrosis, lo mismo que le da a los que beben demasiado alcohol.

Huesos de cristal

El cuerpo se roba el calcio que forma tus huesos para compensar el que se elimina al procesar tanta azúcar, dejándolos múy frágiles.

Dientes picados

¡A las caríes les encanta el azúcar!, sobre todo si los dientes están frágiles por la falta de calcio.

Atole por las venas = Hipertensión

Otra enfermedad que sólo le daba a los adultos y que ahora ataca también a los niños.

El exceso de grasa obstruye las venas, por lo que a la sangre le cuesta más trabajo circular por tu cuerpo.

El corazón tiene que trabajar más duro para bombearla.

Si el corazón se agota puede llegar a fallar.

Ser gordito no está padre

Tu cuerpo convierte las calorías del azúcar en energía para correr y jugar.

Si consumes más calorías de las que necesitas, estas se convierten en grasa que se acumula y forma llantitas que luego se vuelven llantotas.

¡Cuídate!

- Come alimentos naturales
- Haz ejercicio
- Pide a tus papás que jalen parejo, todos a comer sano

Hazle el fuchi a los siguientes alimentos:

- Refrescos y aguas saborizadas
- Pastelillos
- Jugos y néctares
- Cereales endulzados (esos de cajas coloridas con simpáticos personajes)
- Yogures y leches saborizadas
- Golosinas y caramelos
- "Papitas", sopas "de vasito", cátsup y aderezos: aunque te sepan salados, contienen mucha azúcar

Fuentes

- Biblioteca Nacional de Medicina de EU. (6 de octubre de 2014). "Síndrome metabólico". Consultado el 16 de noviembre de 2014, en http://1.usa.gov/1zmlZAW
- Rada, P. y N. M. Avena. (2005). "Adicción al azúcar: ¿Mito o realidad?". Revista Venezolana de Endocrinología. Consultado el 16 de noviembre de 2014, en http://bit.ly/1C60A2U
- Raloff, J. (25 de marzo de 2011). "Obesity messes with the brain". Science News. Consultado el 16 de noviembre de 2014, en http://bit.ly/1v6SAw9
- Revista del Consumidor. (29 de octubre de 2010)." La endulzada espeluznante". Consultado el 16 de noviembre de 2014, en http://bit.ly/1y9jp30

Gráfico: **Bruno Piña**

EL TURNO DE

Gordon Campbell

Músico estadounidense, Campbell ha llevado a dos orquestas mexicanas, primero la de Aguascalientes y ahora la de Sinaloa, al reconocimiento internacional

Además de buscar la armonía entre director y orquesta, ¿cómo logra seducir al público?
Hay que escoger un repertorio de obras que el público conoce para que la aprecie, ya que nadie ama lo que no conoce. Mi secreto ha versado en escoger: una obra para el público, una obra para los músicos y una obra para mí.

¿La cultura musical de las nuevas generaciones es..?
El apoyo que se necesita para consolidar una cultura musical es insuficiente y mal canalizado, quizá porque las personas no son las idóneas. En Aguascalientes, por ejemplo, realizamos conciertos didácticos, incluso formamos una orquesta juvenil, pero al igual que aquí, en Culiacán, hay más postulantes que espacios.

A 37 años de vivir en nuestro país, ¿qué platillos mexicanos se volvieron sus favoritos?
Pollo con mole, pero lo máximo son los chiles en nogada. Y actualmente el pollo estilo Sinaloa, así como el pescado en sus diferentes presentaciones, y el pulpo al ajillo, son de los más socorridos en casa.

¿Se da tiempo para realizar compras?
Cuando viví en la Ciudad de México cada sábado iba a un tianguis, y me encantaba que los marchantes te daban la "prueba" de un queso o una fruta. Además era muy divertido regatear los precios. Pero en Aguascalientes tuve que asignar a una persona para las compras de la casa. Aquí en Culiacán comemos de forma más casera, por lo que mi esposa hace la despensa diaria, con la cantidad exacta para evitar el desperdicio.

¿Un gasto recurrente?
Recurrente y que me ha evitado incidentes es tener un auto nuevo, pues prefiero hacer el gasto mensual que buscar un mecánico o batallar con las reparaciones.

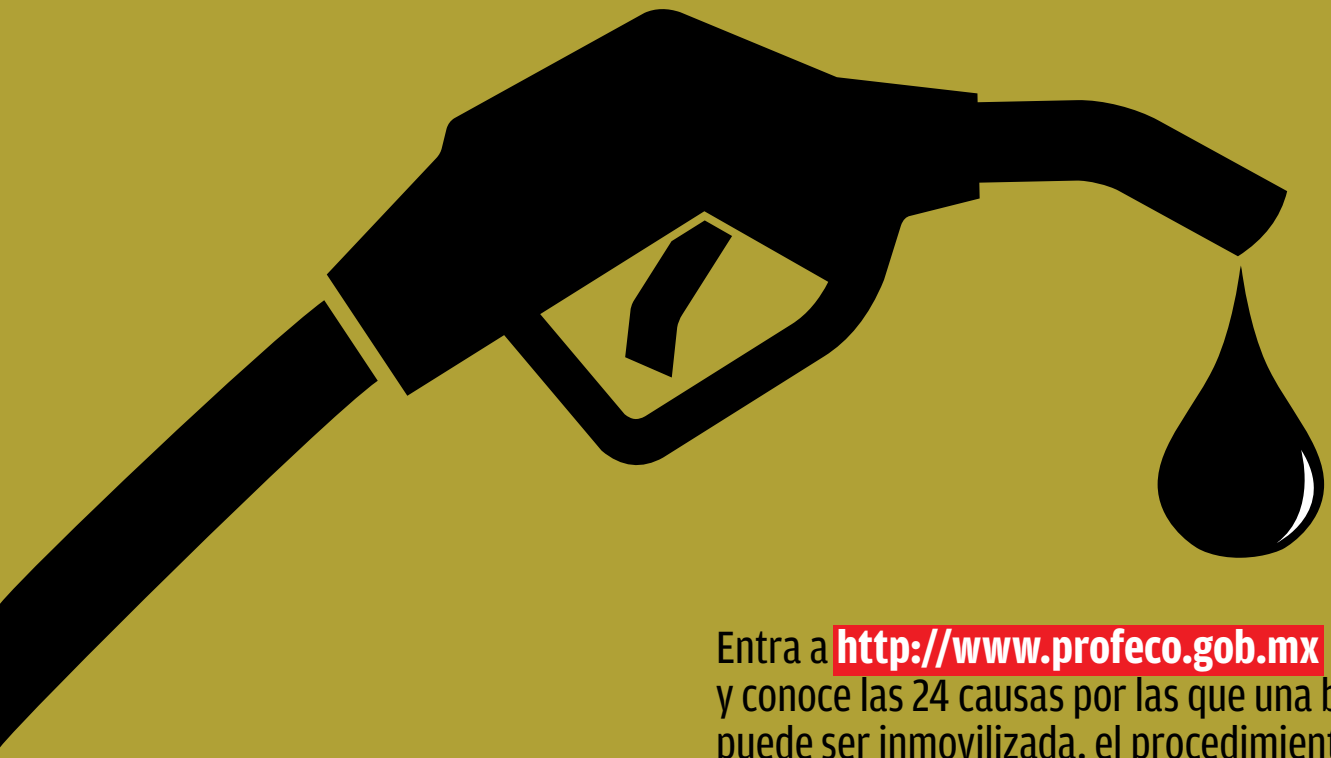
¿Alguna mala experiencia como consumidor?
Hace poco me robaron mi tarjeta, pero con mi mal español, al momento de reportarla dije que la había extraviado, cuando la palabra era "robado", y desde entonces no me han dado respuesta, por lo que recomiendo que chequen la protección que les ofrecen los bancos como usuarios en casos como estos.

Gordon Campbell recomienda iniciar el año con el pago de deudas, el aseguramiento del auto y el acceso a médicos y hospitales, "pero siempre hay que leer las letras chiquitas, pues de repente no hay cobertura o reposición total. Debemos consumir con más inteligencia, checar las sustancias que contienen los alimentos empaquetados".

Foto: Ana Lourdes Herrera, 2010.

¿SABÍAS QUE EXISTEN

24 CAUSAS POR LAS QUE PROFECO INMOVILIZA UNA BOMBA DE GASOLINA?



Entra a **http://www.profeco.gob.mx**
y conoce las 24 causas por las que una bomba puede ser inmovilizada, el procedimiento de verificación que realizan nuestros inspectores en cada visita a las estaciones de servicio,
y el **Quién es Quién en los Combustibles,**
reporte semanal con el desempeño de gasolineras en todo el país.

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS COMBUSTIBLES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Regale afecto

todo el año

Aprovecha esta promoción:

Suscríbete por **$250**

y recibe hasta la puerta de tu casa

12 números por el precio de 10

Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el DF y zona metropolitana
o al **01 800 468 8722** (larga distancia sin costo) para más información.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Platillo SABIO PROFECO

Las siguientes recetas integran en un solo plato, de forma inteligente y deliciosa, todos los nutrientes necesarios para llevar una dieta equilibrada. Inauguramos este 2015 con unos muy antojables tacos cantineros y una receta vegetariana de pimientos rellenos gratinados.

¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco
y elaborado por el chef Julio Romagnoli

ENERO

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes?

Frutas

- Chicozapote
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Melón
- Naranja
- Papaya
- Piña
- Plátano
- Tamarindo
- Tejocote
- Toronja
- Zapote negro

Verduras

- Acelga
- Ajo
- Berenjena
- Betabel
- Calabacita
- Cebolla
- Chícharo
- Chile verde
- Col
- Coliflor
- Ejote
- Elote
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

167

TACOS CANTINEROS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 527 kcal * Proteínas 24 g * Grasa 22 g * Colesterol 54 mg * Fibra dietética 6 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 540 g de tortillas de maíz
> 2 papas medianas (400 g) cocidas y machacadas
> 500 g de carne molida de res (baja en grasa)
> 1 cebolla chica (200 g), la mitad finamente picada y la otra mitad en plumillas
> 2 dientes de ajo (4 g) triturados
> 90 ml de aceite

Vinagreta de verduras:

> 1 zanahoria (100 g) cocida en cuadritos
> 1 betabel (170 g) cocido y picado en cuadritos
> 1 trozo de col morada (120 g) finamente picada
> Chile habanero o serrano al gusto
> 1 manojito de hierbas de olor
> Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN DE LA VINAGRETA DE VERDURAS:

1 Acitrona la cebolla fileteada y uno de los ajos con sólo una cucharada de aceite.
2 Agrega la zanahoria y el betabel con un poquito de agua. Tapa y deja que las verduras se suavicen ligeramente.
3 A media cocción, incorpora la col, el chile, las hierbas de olor y el vinagre, y salpimienta. Si es necesario, añade un poquito más de agua. Mantén a fuego bajo hasta que los vegetales tengan el punto de cocción deseado. Reserva.
4 Aparte, calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y acitrona la cebolla y el ajo restantes.
5 Inmediatamente agrega la carne molida, salpimienta, tapa, baja el fuego y deja que se cueza a fuego bajo hasta que sus jugos se consuman.
6 Coloca la papa machacada en un bol y agrega la carne. Revuelve muy bien y verifica la sazón.
7 Al momento de servir, barniza las tortillas con un poco de aceite, caliéntalas y rellena cada una con la mezcla de carne y papa caliente, doblándolas por la mitad.
8 Por último, termina de rellenar con las verduras.

El **chef Julio Romagnoli** es propietario de Romagnoli Restaurante, ubicado en la colonia Condesa de la Ciudad de México. Contáctalo en **romagnoli.restaurante@hotmail.com**

168

PIMIENTOS RELLENOS GRATINADOS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN: 498 kcal * Proteínas 23 g * Grasa 24 g * Colesterol 196 mg * Fibra dietética 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

> 8 pimientos morrones (880 g)
> 1 taza de arroz (180 g)
> 90 g de garbanzos (remojar, cocer y escurrir)
> 250 g de queso manchego rallado
> 3 huevos cocidos (165 g) cortados en cuarterones
> 6 hojas de lechuga troceadas (120 g)
> 1 zanahoria cortada en cuadritos (100 g)
> ½ cebolla (100 g) finamente picada
> 90 g de chícharos cocidos
> 2 dientes de ajo (4g)
> 150 ml de media crema
> 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
> 2 ½ tazas de caldo de pollo o agua
> Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1 Coloca el agua con sal o caldo en una cazuela. Cuando hierva, añade la mantequilla, el arroz, chícharos y garbanzos.
2 Cuando vuelva a soltar el hervor, baja la flama al mínimo, tapa y deja cocer durante 20 o 25 minutos hasta que el agua se haya absorbido por completo. Reserva.
3 Aparte, corta los pimientos por la mitad de manera horizontal y retírale las semillas y venas.
4 En una cacerola con agua, sal y unas gotitas de aceite, sumerge los pimientos y ponlos a fuego medio durante aproximadamente 10 minutos y luego escúrrelos. Aparta 2 pimientos.
5 Rellena las mitades de los pimientos restantes con el arroz y cubre con el queso rallado.
6 Hornea hasta que el queso gratine y la superficie se vea doradita.
7 Mientras los pimientos se hornean, licua los dos pimientos que reservaste junto con la media crema, sal y pimienta hasta que quede terso.
8 Vacíalo en un cazo pequeño para que hierva y sazone. Si espesa mucho puedes agregar un chorrito de leche.
9 Sirve los pimientos de inmediato sobre una cama de lechuga, adorna con las rebanadas de huevo y baña con la salsa.

Fotos: José Rodríguez **Chef**: Julio Romagnoli

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561